

Marie-Jeanne Trouchaud

Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n°00 :

Ce livre est-il fait pour vous ?



Parmi les propositions ci-dessous, cochez celles qui vous correspondent.

- ☐ Vous détestez votre prénom hérité d'une grand-tante.
- ☐ Vous manquez de confiance en vous, éprouvez des difficultés à vous attacher ou à vous réaliser.
- ☐ Un souci chronique de santé (problème de peau, douleurs) vous conduit régulièrement à consulter.
- ☐ Du côté de votre mère ce sont les femmes qui portent la culotte…et en paient le prix.
- ☐ Vous n'avez jamais compris pourquoi on ne peut pas parler de la carrière de votre arrière-grand-père.
- ☐ Vous avez choisi votre métier pour faire plaisir à vos parents ou obéir à une tradition.
- ☐ Vous vous êtes toujours attendu à ce que des événements graves interviennent aux mêmes périodes.
- ☐ Dans votre famille parler d'argent est un sujet tabou.
- ☐ Dans votre vie affective, vous avez parfois le sentiment que l'histoire se répète.
- ☐ Lors des fêtes familiales, trouver sa place génère souvent des tensions.

Moins de 2 réponses : ce livre ne vous concerne pas.

2 à 5 réponses : des répétitions qui ne peuvent pas être dues au hasard vous semblent faire sens lorsque vous racontez l'histoire de votre famille.

6 à 10 réponses : ces 50 exercices de psychogénéalogie vont vous apprendre à mettre les choses à plat, à identifier les messages bons ou mauvais, les légendes, les scénarios familiaux qu'il est utile de connaître pour tracer librement son chemin.

Copyright © 2013 Eyrolles.

Couverture : Galith Sultan

Code éditeur : G55634 . ISBN : 978-2-212-55634-6



Copyright © 2013 Eyrolles.

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Marie-Jeanne Trouchaud *a été enseignante et exerce depuis 25 ans comme formatrice en relations humaines. Elle est thérapeute et conférencière, formée à la psychogénéalogie, mais aussi à l'écoute rogerienne, et au psychodrame. Elle privilégie l'analyse des émotions dans son étude de la complexité humaine.*

Pour la contacter :
https://sites.google.com/site/mjtrouchaud/Home

Avec la collaboration d'Anne Jouve

Copyright © 2013 Eyrolles.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55634-6

Marie-Jeanne Trouchaud



Copyright © 2013 Eyrolles.

EYROLLES

Dans la même collection :

Philippe Auriol et Marie-Odile Vervisch,
– *50 exercices pour apprendre à s'engager.*
– *50 exercices pour s'affirmer.*
– *50 exercices pour changer de vie.*
– *50 exercices pour penser positif.*

Sophie et Laurence Benatar, *50 exercices de relooking.*

Laurence Benatar, *50 exercices de confiance en soi.*

France Brécard, *50 exercices pour savoir dire non.*

Christophe Carré,
– *50 exercices pour maîtriser l'art de la manipulation.*
– *50 exercices pour résoudre les conflits sans violence.*

Catherine Clouzard, *50 exercices de Gestalt.*

Catherine Cudicio, *50 exercices de PNL.*

Hélène Dejean et Catherine Frugier,
50 exercices d'analyse transactionnelle.

Émilie Devienne (sous la direction de),
50 exercices pour bien commencer l'année.

Émilie Devienne, *50 exercices pour prendre la vie du bon côté.*

Valérie Di Daniel,
– *50 exercices pour mieux respirer.*
– *50 exercices pour gérer ses émotions.*

Gilles Diederichs,
– *50 exercices de spiritualité.*
– *50 exercices de zen.*
– *50 exercices d'altruisme*
– *50 exercices pour méditer dans la nature.*

Brigit Hache et Joëlle Marchal,
– *50 exercices pour se consoler.*
– *50 exercices pour mieux vivre avec les pierres.*

Laurie Hawkes, *50 exercices d'estime de soi.*

Marielle Laheurte, *50 exercices pour décrypter ses rêves.*

Bernadette Lamboy, *50 exercices pour être bien dans son corps.*

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Philippe Lebreton, *50 exercices pour développer son influence.*

Laurence Levasseur,

- *50 exercices pour gérer son stress.*
- *50 exercices pour prendre la parole en public.*
- *50 exercices pour profiter du moment présent.*

Virgile Stanislas Martin,

- *50 exercices pour pratiquer la Loi d'Attraction.*
- *50 exercices pour convaincre.*
- *50 exercices d'Ho'oponopono.*

Virgile Stanislas Martin et Guillaume Poupard,

50 exercices de systémique.

Sophie Mauvillé et Patrick Daniels, *50 exercices pour décrypter les gestes.*

Mireille Meyer, *50 exercices d'autohypnose.*

Paul-Henri Pion, *50 exercices pour lâcher prise.*

Géraldyne Prévot-Gigant,

- *50 exercices pour développer son charisme.*
- *50 exercices pour apprendre à méditer.*
- *50 exercices pour sortir de la dépendance affective.*
- *50 exercices pour sortir du célibat.*

Jacques Regard,

- *50 exercices pour ne plus subir les autres.*
- *50 exercices pour ne plus tout remettre au lendemain.*
- *50 exercices pour retrouver le bonheur.*

Maria-Dolorès Sanchez, *50 exercices de contre-manipulation.*

Jean-Philippe Vidal, *50 exercices pour mieux communiquer avec les autres.*

Dans la même série :

Guillaume Clapeau,

- *50 exercices pour survivre aux réunions de famille.*
- *50 exercices pour se débarrasser de ses voisins.*

Émilie Devienne, *50 exercices pour rater sa thérapie.*

Philippe Noyac, *50 exercices pour terrasser ses ennemis.*

Tonnie Soprano et Billie Alto, *50 exercices pour éduquer son homme.*

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.

Sommaire

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.

Introduction

« Je ne comprends pas pourquoi je n'arrive pas à dire non », « Je ne comprends pas pourquoi je me mets en colère pour des broutilles », « Je ne comprends pas pourquoi je n'arrive pas à créer une relation amoureuse équilibrée », « Je ne comprends pas pourquoi je fais toujours passer les autres avant moi », etc. : ne vous êtes-vous jamais senti(e) prisonnier(ère) d'un comportement que vous ne comprenez pas ? La psychogénéalogie permet de comprendre son histoire familiale et ainsi de mieux se situer dans une lignée, dans une tradition et dans une légende. Elle étudie les fonctionnements qui se sont installés dans une famille et se reproduisent, de génération en génération, comme une fatalité… Elle fait ressortir la répétition d'événements significatifs, de drames, elle clarifie les codes familiaux, débusque les secrets de famille, met au jour les loyautés inconscientes, les alliances et les mésalliances, les grandes fiertés et les grandes hontes.

Grâce notamment au génosociogramme développé par Anne Ancelin Schützenberger, dont l'apport à la discipline fut majeur, la psychogénéalogie sert à éclairer comment nos habitudes se sont construites, comment les tensions créatrices ou destructrices ont contribué à ce que nous sommes, dans la tendresse ou l'obligation, mettant ainsi en évidence comment certaines des décisions que nous prenons sont directement liées à une histoire qui a commencé bien avant nous.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Si vous avez le sentiment de porter une charge qui n'est pas la vôtre, si vous avez un sentiment de culpabilité ou de honte vis-à-vis de votre comportement, la psychogénéalogie vous permettra de rendre à qui de droit son histoire et de vous débarrasser d'un fardeau qui ne vous appartient pas. Une émancipation qui vous donnera un nouveau souffle, et vous évitera également de laisser à votre descendance un cadeau empoisonné…

Cet ouvrage va vous accompagner dans la découverte passionnante de l'histoire de votre famille en vous amenant à réaliser votre propre génosociogramme. Il vous permettra de réfléchir de façon organisée, avant de vous proposer des exercices qui vous rendront à même de choisir en toute liberté, parmi tous ces souvenirs familiaux, ceux qui vous aident à construire l'identité qui vous convient.

Car une fois votre histoire comprise et acceptée, vous pourrez vous libérer des liens nocifs qui vous entravent et vous réconcilier avec ceux qui vous ont précédé. Nul doute alors qu'une fois déroulé le fil vous puissiez cheminer vers plus de paix intérieure…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

1

Représenter sa famille : le génosociogramme

Dans cette première partie, vous allez commencer à réaliser votre génosociogramme, c'est-à-dire une représentation graphique de votre famille. Il ne s'agit pas d'un arbre généalogique classique, car ce qui importe est de suivre librement et spontanément le fil de vos émotions et non une sorte de « rigueur scientifique ». Vous remonterez dans le temps aussi loin que vous le pouvez, écrirez à côté de chaque nom de personne tous les détails qui vous viennent en tête, des symboles, des dates, des notes, etc.

Cette représentation spontanée est une sorte de langage. Et tout comme un lapsus verbal peut mettre en évidence un détail significatif, un « lapsus de représentation » aussi. Vous découvrirez ainsi comment votre spontanéité est riche d'enseignements.

Avant de vous lancer dans le premier exercice, formulez ci-dessous l'interrogation sur votre comportement qui vous gêne le plus.

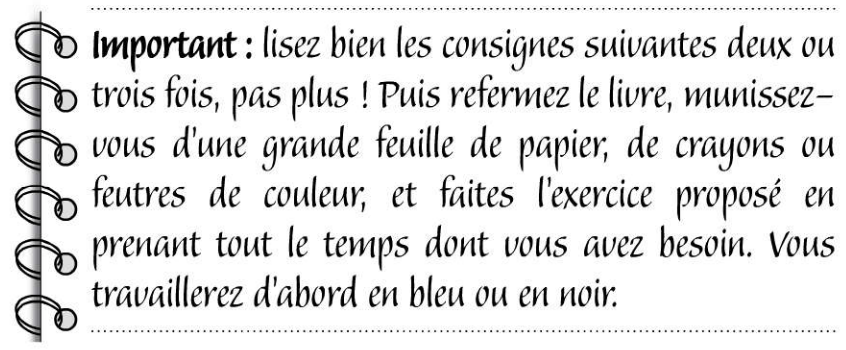
Je ne comprends pas pourquoi je suis toujours en difficulté dans telle situation, pourquoi je n'arrive jamais à :

_ _

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 1 • Premiers pas vers votre génosociogramme

Si vous devez vous laisser aller à une représentation libre, il n'en demeure pas moins que le génosociogramme tient tout de même compte de quelques conventions afin d'être lisible avec des codes communs.



Important : lisez bien les consignes suivantes deux ou trois fois, pas plus ! Puis refermez le livre, munissez-vous d'une grande feuille de papier, de crayons ou feutres de couleur, et faites l'exercice proposé en prenant tout le temps dont vous avez besoin. Vous travaillerez d'abord en bleu ou en noir.



1. Les individus de sexe mâle seront symbolisés par un triangle.

2. Les individus de sexe féminin seront symbolisés par un cercle.

3. Les mariages seront représentés par ce signe :



Un couple marié sera donc symbolisé comme suit :

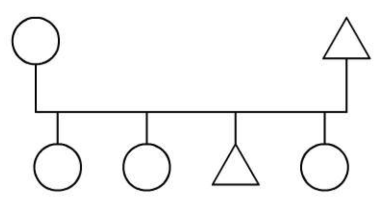


4. Pour un couple non marié, vous dessinerez le trait en pointillés.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

5. Les enfants nés d'un « lit conjugal » seront représentés comme ci-dessous. Exemple d'une fratrie composée de 2 filles, 1 garçon et 1 fille :



6. Pour les divorces, vous barrerez le trait du lit conjugal ainsi : //, en laissant les enfants du côté de celui qui les a élevés.

7. Les décès seront symbolisés par une croix.

Rappelez-vous que vous pouvez indiquer sur ce croquis des prénoms, des dates, tout ce qui vous vient à l'esprit et vous semble important. Maintenant fermez le livre, c'est à vous !

Commentaire

Vous avez en main une première image de votre généalogie telle que vous vous la représentez. Nous allons, grâce aux exercices suivants, réfléchir à cette vision que vous avez de votre famille et à ses conséquences sur votre vie d'aujourd'hui.

À partir de maintenant, au fil de la lecture de cet ouvrage, vous utiliserez un crayon ou feutre d'une autre couleur, des feuilles complémentaires, du ruban adhésif, si vous souhaitez faire des modifications ou ajouter des détails à votre génosociogramme. Éventuellement, faites-en une photocopie pour garder votre première production telle quelle.



© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 2 • Découvrez votre génosociogramme

Vous allez à présent faire une première lecture de votre génosociogramme.

Notez ci-dessous ce que vous avez spontanément remarqué.

1. Avez-vous noté des coïncidences ?

_ _

_ _

2. Des répétitions ?

_ _

_ _

3. Des informations manquantes ou vagues ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

4. Des histoires limpides et d'autres troubles ou opaques ?

_ _

_ _

Commentaire

Dans les familles, on transmet aux descendants des croyances, des habitudes, des pratiques… Notamment à l'occasion des alliances, certains faits seront mis en évidence, comme source de fierté, d'autres soigneusement cachés parce qu'objet de honte. Parfois aussi, la souffrance est encore telle à l'évocation d'un événement qu'on évitera d'en parler. Les enfants se retrouvent alors dans un contexte dont ils ne connaissent pas les éléments constitutifs et soumis à une influence contre laquelle ils ne peuvent rien. Ils ont à faire le deuil d'une histoire qu'ils ne connaissent pas, autant dire que la mission est impossible… Ils transmettent donc la charge à leurs propres enfants… Il faut vraiment prendre en compte la loyauté des enfants vis-à-vis de leurs parents quand on leur confie une tâche ! Cette mission parentale transmise par les parents peut être explicite ou pas.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 3 • Observez votre génosociogramme

Le temps est venu de vous lancer dans une lecture plus attentive de votre génosociogramme.

Observez très précisément votre dessin et notez ci-dessous les erreurs commises par rapport aux consignes de départ.



1. Y a-t-il des hommes représentés dans un cercle et des femmes dans un triangle ? De qui s'agit-il ?

_ _

_ _

2. Y a-t-il des traits « lit conjugal » moins bien tracés que d'autres ? Lesquels ?

_ _

_ _

3. Y a-t-il des personnes dessinées en plus gros ou en plus petit que les autres ? Lesquelles ?

_ _

_ _

4. Selon la façon dont vous avez commencé votre travail, aviez-vous assez de place pour situer tous les ascendants ou tous les descendants ? Lesquels n'avaient pas de place ?

_ _

_ _

5. Avez-vous nommé les personnes de la même manière ? Par leur prénom ? Par un petit nom affectueux ? Par un surnom ? Juste par une initiale ? À votre avis, pourquoi ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

6. Avez-vous inversé des ordres, des dates ?

_ _

_ _

7. Avez-vous oublié quelqu'un ? Qui ?

_ _

_ _

8. Comment avez-vous commencé à établir votre génosociogramme ? Quelle est la première personne dont vous avez inscrit le nom ?

_ _

_ _

Commentaire

L'étude plus attentive de la représentation spontanée que vous avez faite peut vous fournir des indications très importantes sur les points à observer et à analyser. Par exemple :
– un triangle qui représente une fille, serait-ce le signe que cet enfant était attendu comme un garçon ? Ou qu'elle a dû porter des responsabilités généralement réservées aux hommes ?
– les « lits conjugaux » mal tracés pointent-ils des mésalliances ?
– un surnom est peut-être associé à une caractéristique de la personne : « Mémé la canne » était bien menaçante avec son bâton à la main ; « Le petit Pierre » n'était que le fils du grand…

Attention, inutile de tomber dans la psychologie de bazar en interprétant à tout prix ! Il s'agit juste de repérer si cela évoque quelque chose pour vous.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.

2

Passer sa famille au peigne fin

Lorsque nous cherchons à comprendre notre fonctionnement, nous nous livrons, dans le meilleur des cas, à une introspection. Les exercices proposés dans cette partie vont vous aider à dévoiler le mécanisme du fonctionnement de votre famille d'origine, et des familles de vos parents, et de vos grands-parents, etc. Car nous sommes pétris, modelés par ces histoires. Nous pensons être libres lorsque nous prenons une décision, pourtant nous sommes, depuis le jour de notre naissance, pris dans un réseau de croyances, d'habitudes…

Ainsi, alors que je me trouvais confrontée à un plat incendiaire dans un restaurant lors d'un voyage au Mexique, je demandais à quel âge on commençait à donner à manger aussi épicé aux enfants… Mon interlocuteur me répondit en souriant qu'on ne donnait pas de nourriture particulière aux bébés… Évidemment ! Les petits Mexicains sont imprégnés *in utero* de saveurs épicées, ils tètent du lait épicé : ils ne peuvent donc pas être surpris par la nourriture épicée !

Il en va de même de nos systèmes de pensée et de fonctionnement, de nos jugements de valeurs. Que nous soyons en osmose avec le fonctionnement familial ou en rébellion contre lui, nous sommes conditionnés. La vraie liberté commence lorsqu'on peut voir et comprendre dans quel système on est pris… et choisir s'il nous convient ou pas.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Comprendre ce mécanisme permet aussi de se réhabiliter, de se trouver moins stupide lorsqu'on n'arrive pas à trouver ou à appliquer les décisions qui nous conviendraient.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n° 4 • Comment accueille-t-on les enfants dans votre famille ?

Êtes-vous l'aîné ou bien le petit dernier ? Enfant unique ? Vous allez observer si des répétitions apparaissent dans l'histoire des naissances et la manière dont votre famille a accueilli l'enfant.

Dans le tableau ci-dessous, répondez aux questions par oui ou par non, puis cochez la case de la dernière colonne si vous constatez une répétition.



Situation de l'enfant dans sa famille	Est-ce votre cas ?	Est-ce le cas de votre père ou de votre mère ?	Repérez-vous, dans votre lignée, une répétition ?
Fratrie nombreuse.			
Enfant unique.			
Aîné.			
Second.			
Dernier.			

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

.../...

Situation de l'enfant dans sa famille	Est-ce votre cas ?	Est-ce le cas de votre père ou de votre mère ?	Repérez-vous, dans votre lignée, une répétition ?
Seulement des garçons.			
Seulement des filles.			
Enfant adopté.			
Enfant né hors mariage.			
Enfant illégitime.			
Enfant caché.			
Enfant reconnu par un autre que le père biologique.			
Enfant qui a « provoqué » un événement (mariage, divorce, arrêt de travail, déménagement, etc.).			
Chouchou.			

.../...

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

Situation de l'enfant dans sa famille	Est-ce votre cas ?	Est-ce le cas de votre père ou de votre mère ?	Repérez-vous, dans votre lignée, une répétition ?
Enfant rejeté.			
Autre : __________			

Commentaire

Vous avez repéré une répétition familiale ? Interrogez-vous sur la manière dont ce que vous en pensez peut influencer votre vie. Pour vous aider, voici quelques interprétations personnelles possibles.

- *« Être le second » pourrait par exemple entraîner à toujours devoir en faire plus que l'aîné (ou au contraire à bénéficier de sa protection). Si cette situation est la vôtre, examinez si, dans votre vie professionnelle par exemple, vous ne vous trouvez pas, soit en rivalité, soit en recherche de protection de la part d'un collègue plus âgé.*
- *« Être un enfant né hors mariage » pourrait entraîner selon vous soit une place à part, soit une notion d'illégitimité, soit une pseudo-culpabilité d'avoir obligé les parents à se marier, soit, au contraire, la sensation d'être l'enfant de l'amour, celui qui se passe d'autorisation ou de légitimité puisqu'il s'est en quelque sorte débrouillé pour exister en dehors des normes ou prévisions…*

Que vous constatiez ou pas de répétition, notez que, dans tous les cas, la représentation que vous vous faites de votre place au sein de votre famille a des conséquences sur votre comportement, soit en acquisition de confiance en soi, soit le contraire.

Enfin, dans la quatrième colonne, comment avez-vous interprété le mot « lignée » ? Vos ascendants ? Vos descendants ? Cela vous donne une indication sur ce qui se joue pour vous et ce sur quoi vous devez porter votre attention.

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.



Exercice n° 5 • Portez-vous un prénom-dédicace ?

Votre prénom vous convient-il ? Savez-vous qui l'a choisi, pourquoi ? Portez-vous un seul ou plusieurs prénoms ? Cet exercice va vous permettre de repérer comment, dans votre famille, les prénoms sont décidés et en fonction de quels critères.

Répondez aux questions par oui ou par non dans le tableau ci-dessous.



	Est-ce votre cas ?	Est-ce une tradition dans votre famille ?
Prénom d'un aïeul.		
Prénom d'un oncle, d'une tante.		
Prénom d'un mort.		
Prénom d'une personne importante pour le père ou la mère (ami, vedette, etc.).		

.../...

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

	Est-ce votre cas ?	Est-ce une tradition dans votre famille ?
Prénom composé.		
Prénom qui a une connotation (Justin, qui renvoie à la justice, Victor à la victoire : laquelle ? sur qui ou quoi, etc.) ?		
Prénom totalement asexué (Claude).		
Prénom phonétiquement asexué (Pascal[e], André[e]).		
Prénom très original (Gudule).		
Prénom régional (Soizic).		
Prénom inventé (Masséo).		

.../...

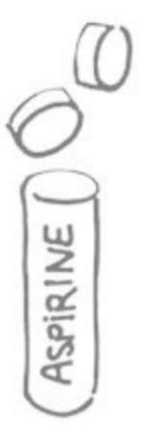
© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

.../...

	Est-ce votre cas ?	Est-ce une tradition dans votre famille ?
Prénom lié à la religion (Jean-Baptiste, Mohamed, David).		
Prénom donné sous l'influence d'une autre personne que les parents (la grand-mère a par exemple « interdit » le prénom choisi par les parents).		
Surnom ou diminutif remplaçant le prénom.		

Commentaire

A-t-on pensé à vous en choisissant votre prénom ? Voulait-on faire plaisir à quelqu'un d'autre ? La famille avait-elle à prendre une « revanche », par exemple sur un décès prématuré, sur une jalousie ? Découvrir les intentions de votre famille, conscientes ou non, dans l'attribution de votre prénom avant même votre naissance peut vous aider à vous comprendre. Il se peut en effet que la personnalité de référence de votre prénom ait influencé votre propre personnalité.



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n° 6 • Quel est le rôle dévolu aux femmes et aux hommes ?

Y a-t-il dans votre famille des couples particulièrement stéréotypés ? Un mari autoritaire avec une femme effacée, une femme de caractère avec un homme suiveur par exemple ? Selon l'histoire d'une famille, on comprend quelle est la place des femmes et celle des hommes. Vous allez découvrir ici quel est selon vous le rôle imposé aux uns et aux autres.

Notez ci-dessous le ou les éventuels couples de votre famille dont le fonctionnement illustre particulièrement une représentation caricaturale. Ensuite, cochez dans le tableau la réponse adéquate selon ce qui se passe réellement dans votre vie, et non selon ce que vous aimeriez ou ce que vous pensez.



1. Quels sont les couples stéréotypés de votre famille ?

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ / _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

2. Le rôle des femmes… Le rôle des hommes…

	Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Vraiment faux
La femme fait la cuisine et le ménage.				
Les hommes sont machos.				
La femme doit s'occuper du bien-être de sa famille.				
La femme doit comprendre quand son mari est énervé.				
La femme doit prendre sur elle.				
La femme est plus courageuse que l'homme.				
La femme doit accomplir le devoir conjugal.				
La femme est plus fidèle que l'homme.				
Une femme ne peut pas prendre une décision seule.				
Une femme doit comprendre les besoins sexuels de son mari et les satisfaire.				
En voiture, c'est plutôt normal que l'homme conduise.				

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

	Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Vraiment faux
L'homme doit subvenir aux besoins de sa famille.				
Certaines tâches sont dégradantes pour un homme.				
Les hommes sont tous, plus ou moins, des cochons !				
Les femmes ne sont bien qu'entre elles.				
L'homme est plus courageux que la femme.				
L'homme doit être fort.				
L'homme est plus rationnel, donc il a souvent raison.				
L'homme doit accomplir les gros travaux de la maison.				
L'homme doit décider en dernier recours.				
La femme doit suivre son mari.				
La situation de l'homme est plus importante.				
L'homme a plus de besoins sexuels que la femme.				

.../...

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

.../...

	Tout à fait vrai	Plutôt vrai	Plutôt faux	Vraiment faux
Les femmes sont compliquées.				
L'infidélité d'un homme est moins grave.				
C'est normal que l'homme s'arrête au bistrot avec ses copains.				
Ce qui concerne les enfants, c'est l'affaire des femmes.				
Il vaut mieux avoir une épouse sage et une maîtresse délurée.				

Commentaire

Ayez en tête que cet exercice est à considérer selon que vous êtes un homme ou une femme. Quoi qu'il en soit, la femme peut être considérée (par elle-même ou par un homme) comme sacrée, LA déesse, LA fée, LA mère, celle qui est merveilleuse et qui a toujours raison. Elle peut au contraire être considérée comme la digne descendante d'Ève, écervelée, tentatrice, faiseuse d'embrouilles, objet sexuel.

L'homme peut être considéré (par lui-même ou par une femme) comme LE prince charmant, LE tout-puissant, LE juste, LE fort, celui qui sait tout faire et tout résoudre ou, au contraire, comme le rustre, le tyran, le macho, l'obsédé.

On pourrait encore poser bien d'autres questions, mais vous devez déjà repérer votre vision de la place de chacun et avoir une indication supplémentaire de votre place au sein de la famille selon votre sexe. Attention : des réponses systématiquement dans le même registre montreraient un déséquilibre dans votre vision : soit la femme soumise et devant plier devant l'homme ; soit au contraire une position de rapport de force avec l'homme. Cela signifierait que

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

l'habitude de représentation devient une norme pour vous-même et que vous ne prendriez plus de distance, que vous ne seriez plus capable de nuances. Ce qui peut vous rendre soit tout à fait soumis à un stéréotype, soit en rébellion systématique…

Vous devez également certainement repérer qui vous a transmis ce message…

Exercice n° 7 • La religion

Vos aïeux étaient-ils des « bouffeurs de curés » ou au contraire des « grenouilles de bénitier » ? Étaient-ils libres-penseurs ? Pratiquaient-ils une religion d'amour ou une religion de devoir ? Une religion d'accueil ou une religion d'exclusion ?

Répondez aux questions posées ci-dessous. Attention, faites bien la différence entre la foi et la religion.

1. Quelles sont les personnes de votre famille qui étaient particulièrement impliquées dans la religion ?

_ _

_ _

2. Savez-vous pourquoi ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

3. Que disait d'elles le reste de la famille ?

_ _

_ _

4. Selon ce que vous en avez compris, quel message était le leur ? « La religion est un soutien », « La religion est un devoir », « La religion ouvre les cœurs », « On doit craindre la Justice divine », etc.

_ _

_ _

5. Dans votre éducation, quelle a été l'importance et quel a été le sens de la religion ?

_ _

_ _

6. Des membres de votre famille ont-ils été honorés pour leur religion ?

_ _

_ _

7. Des membres de votre famille ont-ils été persécutés pour leur religion ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Commentaire

Vous pouvez maintenant réfléchir à ce que vous souhaitez conserver ou pas de la marque des croyances ou pratiques de votre famille.

L'écrivain Shlomo Sand raconte en conférence comment son arrière-grand-père mit en difficulté financière les trois générations suivantes car il tenait à être enterré près du Mont des Oliviers afin, selon la tradition juive, de s'assurer d'être « réveillé » parmi les premiers. Les démarches coûtaient une fortune, mais cet aïeul dépensa pourtant sans compter pour réaliser ce projet. Et Shlomo Sand de conclure : « On lui en veut ! »

Exercice n° 8 • Quels métiers exerce-t-on dans votre famille ?

Cet exercice va vous permettre d'étudier si votre choix professionnel a été influencé, en fidélité, en distanciation ou en rébellion.

Remplissez d'abord le premier tableau ci-dessous afin d'examiner les professions, diplômes et secteurs d'activité de votre famille. Puis, en répondant par oui ou par non dans le second, vous examinerez dans quelle mesure le choix de votre métier a été influencé par l'histoire familiale.



1. Les professions ou statuts de votre famille

	Qui ?	Fierté ?	Honte ?	Répétition ?
Métier de la terre.				
Commerçant.				

.../...

© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

.../...

	Qui ?	Fierté ?	Honte ?	Répétition ?
Médecin.				
Maître d'école.				
Enseignant.				
Ouvrier.				
Fonctionnaire.				
Militaire.				
Employé.				
Diplômes.				
Expertise.				
Renommée, popularité, célébrité.				
Syndicaliste.				
Patron.				
Autre : _ _ _ _				

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

2. Votre profession

Mon métier est en relation avec un élément familial	
Il y a une fidélité familiale dans le choix de ce métier.	
Ce métier me convient.	

Commentaire

Il est courant de constater que certains descendants d'une lignée n'osent pas déroger à la tradition. Soit ils s'évertuent à pratiquer un métier sans aucun goût, parfois sans compétence, soit ils ne s'autorisent pas à dépasser le niveau d'études de leurs parents ou aïeux afin de ne pas leur « faire honte ». D'autres ne se sentent jamais à la hauteur d'un être d'exception qui a marqué la famille et se comparent toujours à lui, en se dévalorisant. D'autres, au contraire, sont fiers de perpétuer le savoir-faire qui leur a été transmis avec passion, tendresse, avec rigueur aussi !

Le transgénérationnel explique aussi la violence éducative parfois exercée sur des enfants. Certains parents exigent de leurs enfants des résultats scolaires de façon presque maltraitante, pour préserver l'image, le qu'en-dira-t-on…

Exercice n° 9 • Les cadeaux et bijoux : qu'offre-t-on, et comment ?

« À Noël, je n'avais jamais ce que je voulais ! » Que l'on soit enfant ou adulte, le cadeau que l'on reçoit et la manière dont on nous l'a offert sont importants. Cet exercice va vous donner une idée précise du fonctionnement du don dans votre famille.

Étudiez les situations et réflexions proposées dans le tableau ci-après. Vous rappellent-elles des souvenirs ? Cochez oui ou non, puis indiquez dans la dernière colonne qui faisait ce genre de cadeau dans votre famille.



© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

	Oui	Non	Qui ?
Quelqu'un a construit pour moi, de ses mains, le cadeau de mes rêves.			
Je regardais depuis des mois un objet dans une vitrine et on me l'a offert.			
Je voulais des jouets de garçon et on m'offrait des jouets de filles (ou l'inverse).			
Ce qui me faisait le plus plaisir, c'était le bonbon-récompense que je recevais quand j'avais été sage !			
Je n'avais droit à une glace que si je ne la demandais pas !			
Ma mère, qui était professeur, m'offrait toujours des livres alors que je n'aime pas lire.			
Chez nous, on offrait toujours des cadeaux utiles.			
On me donnait de l'argent pour que je leur fiche la paix.			

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

	Oui	Non	Qui ?
On offrait des bijoux, ça faisait riche, mais on manquait de chaussettes neuves !			
On ne faisait pas de cadeaux, c'était de l'argent dépensé pour rien !			
On offrait des cadeaux pour que les autres se sentent redevables.			
On faisait toujours des cadeaux qui avaient un message caché : par exemple du maquillage à une femme peu soignée.			
Les cadeaux étaient parfois accompagnés d'une mise en scène de mauvais goût.			
Chez nous on faisait des cadeaux par obligation : n'importe quoi, à la va-vite.			
Chaque Noël, le cadeau de mon frère (sœur, cousin, etc.) était celui que j'aurais voulu... Le mien était plus petit.			

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Commentaire

« La façon de donner vaut mieux que ce qu'on donne », disait Corneille… Un cadeau peut être un message d'affection, d'attention, de tendresse et, dans ce cas, celui qui le reçoit se sent important aux yeux de celui qui le lui a fait. Avez-vous ainsi de jolis souvenirs de cadeaux ? Au contraire, vous souvenez-vous d'avoir été obligé de dire merci alors que vous n'en aviez pas du tout envie ?

Il se peut aussi que vous ayez reçu des cadeaux assortis de circonstances désagréables pour vous, par exemple vous filmer alors que vous détestez cela, recevoir des fausses surprises pour vous décontenancer, etc.

On dit aussi souvent que « c'est le geste qui compte », mais si l'on se retrouve pris dans un système sans fin de réciprocité (par exemple faire un cadeau aussi cher la prochaine fois, même si on n'en a pas les moyens), le geste d'offrir nous maintient dans un état de servitude. Le « plaisir d'offrir » tient-il compte du plaisir de recevoir ?

Maintenant que vous êtes plus au clair sur le fonctionnement du cadeau dans votre famille, réfléchissez à votre manière de demander, de recevoir, d'offrir…

Exercice n° 10 • Les fêtes de famille

Les fêtes… Voilà bien une occasion de réunir la famille ! Est-ce pour vous un plaisir… ou un cauchemar ?

Dans les propositions ci-dessous, entourez celle(s) qui correspond(ent) à ce que vous ressentez aujourd'hui. Écrivez ensuite quels sont vos souvenirs des fêtes de votre enfance.



1. Une fête c'est toujours agréable.

2. Ce qui compte, c'est que toute la famille soit réunie.

3. On a souvent peur qu'il y ait un scandale entre deux personnes.

4. C'est un casse-tête de savoir qui on invite.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

5. Les enfants mangent à la même table que les adultes.

6. C'est l'occasion de bien manger.

7. On boit plus que de raison.

8. Ce qui est important, ce sont les fêtes religieuses.

9. Ce qui est important, ce sont les anniversaires.

10. Au cours du repas, il y a toujours un « chef ».

11. C'est toujours la même personne qui prépare le repas.

12. Le repas doit être traditionnel.

13. Chacun est toujours assis à la même place.

14. On en revient toujours à parler de la même chose.

15. Il y a un sujet de conversation que l'on évite soigneusement.

16. Je déteste les fêtes.

1. Que diriez-vous d'autre sur vos fêtes de famille ?

_ _

_ _

2. L'ambiance était-elle réellement joyeuse, ou artificiellement gaie ?

_ _

_ _

Commentaire

Faire la fête, vraiment du fond du cœur… Se réjouir de la présence des êtres qui nous entourent… Pouvoir conserver l'émerveillement de jours exceptionnels… Vivre une tendresse, un partage… S'amuser entre amis, sans retenue… Perpétuer une tradition avec ferveur… Voilà ce que devrait être la fête !

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n° 11 • Les maladies

On en arrive parfois à se demander si certaines maladies auraient quelque chose de génétiquement transmissible, comme héréditaire. Sans nier les dernières découvertes sur la modification du génome, on pourra aussi se demander quelle loyauté inconsciente se joue dans la répétition de maladies dans certaines familles.

Répondez aux questions posées ci-dessous.

1. Quelles sont les maladies dont vous avez toujours entendu parler dans votre famille ?

_ _

_ _

2. Ces maladies ont-elles atteint des hommes et/ou des femmes ?

_ _

_ _

3. À quel âge ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

4. Ces maladies ont-elles particulièrement affecté certaines parties du corps ?

_ _

_ _

5. Ont-elles été cause de décès ?

_ _

_ _

6. À quoi attribuait-on ces maladies (faiblesse de caractère, chagrin, fatalité, imprudence, etc.) ?

_ _

_ _

7. Que disait-on du comportement des malades par rapport à leur maladie (courage admirable, renoncement, faiblesse de caractère, lutte valeureuse, etc.) ?

_ _

_ _

Commentaire

La maladie peut être l'occasion de profondes modifications dans les relations familiales. Elle peut par exemple exonérer le malade d'une tâche trop lourde pour lui, ou le mettre à l'abri des reproches qu'on lui aurait faits s'il était en bonne santé. Demandez-vous toujours quel sens peut avoir une maladie.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

N.B. : La maladie psychosomatique n'est pas une maladie inventée, elle n'est pas une « maladie dans la tête », mais elle peut être une sorte de réaction bien involontaire à une situation qui serait encore plus difficile à supporter. Comprendre le sens de sa maladie peut aider à résoudre autrement le conflit, sans mettre sa santé ou même sa vie en jeu.

Exercice n° 12 • Les décès : y a-t-il un cadavre dans votre placard ?

Tout comme les naissances, les décès sont intéressants à examiner sur le plan de la psychogénéalogie.

Observez votre génosociogramme et repérez les éventuelles répétitions. Remplissez ensuite le tableau ci-dessous.

Cause(s) des décès :	
À quel âge sont intervenus les décès :	
Circonstances des décès :	
Dates des décès :	

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Y a-t-il un personnage dont la mort tragique, héroïque a marqué la famille ?	
Y a-t-il un personnage décédé dans des circonstances bizarres, obscures et dont il convient de ne pas parler ; sa mort est-elle un sujet tabou ?	
Cela a-t-il une influence sur votre vie ? Si oui, laquelle ?	
Autre : _________________	

Commentaire

Peut-être venez-vous de découvrir des « cadavres dans les placards ». Certaines morts peuvent en effet inconsciemment peser sur notre existence. Monique a plus de 70 ans. Sa vie est marquée par la tristesse et la nervosité… Elle ne se sent pas libre dans ses émotions et s'en veut de rendre ses filles malheureuses. Son histoire familiale mettra en évidence les raisons de son (dys)fonctionnement ce qui aura pour effet de la déculpabiliser : son père est mort lorsqu'elle avait 2 ans. C'était le pilier de la famille, un homme fort, auquel tout réussissait. Il aurait été tué dans un accident de chasse… La jeune veuve, mère de 7 enfants, s'est remariée avec le frère du défunt. Qui tenait le fusil ? Le frère ! Ce frère qui était le petit dernier, le laissé-pour-compte jalousait férocement l'aîné… La grand-mère de Monique, qui était donc la mère du fils tué et du fils tueur, et qui régentait tout dans la maisonnée, avait purement et simplement interdit à quiconque d'évoquer la mémoire du père de Monique et ce tragique « accident ». Monique ne pouvait qu'être sans cesse dans une superficialité, dans des faux-semblants, dans un malaise qui la rendait difficile à vivre pour les autres… et pour elle-même !

Vous verrez dans la quatrième partie comment vous détacher de l'histoire de ces « cadavres », les laisser reposer en paix, et trouver ainsi votre propre paix intérieure.

© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n°13 • Les mariages : pourquoi dit-on oui ?

Par amour, par intérêt, pour faire plaisir aux parents, il y a nombre de raisons pour se dire oui. Cet exercice va vous permettre de repérer les règles du mariage dans votre famille.

Si vous êtes un homme, pensez à votre père puis à trois hommes importants dans votre généalogie. Si vous êtes une femme, pensez à votre mère puis à trois femmes importantes dans votre généalogie. Réfléchissez ensuite à leur union, éventuellement en recherchant ou vous souvenant de photos de famille. Remplissez le tableau qui suit, puis répondez aux questions pour interroger votre propre relation au mariage.



1. La photo de mariage

	Quel est l'âge de cette personne ?	Quel est le contexte (époque, lieu, événements politiques ou familiaux, etc.) ?	La personne a-t-elle l'air d'être heureuse ?	Quelles sont les raisons de ce mariage (amour, arrangement, etc.) ?
Père ou mère :				
1re personne :				
2e personne :				
3e personne :				
Vous-même, si vous êtes marié(e) :				

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

2. Vous et le mariage

• Doit-on respecter des traditions, si oui lesquelles ?

_ _

_ _

• Qui décide du mariage ?

_ _

_ _

• Si vous êtes marié(e), comment l'avez-vous décidé ?

_ _

_ _

• Pour qui, selon vous, se marie-t-on ?

_ _

_ _

• Pourquoi se marie-t-on ?

_ _

_ _

• Doit-on faire une grande fête (robe blanche et tralala) ? Se marier discrètement ? De manière originale ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

• Qui invite-t-on ?

_ _

_ _

• Doit-il y avoir une cérémonie religieuse ? Est-elle importante à vos yeux ?

_ _

_ _

• Si vous êtes marié(e), avez-vous rédigé un contrat de mariage ? Qui l'a demandé ?

_ _

_ _

• Si vous n'êtes pas marié(e), donnez-en les raisons.

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Le mariage est particulièrement représentatif de la psychogénéalogie. Ce jour-là, les deux jeunes gens sont souvent porteurs des espoirs et des représentations de chaque famille. Puisque c'est la plupart du temps une fête à laquelle on invite du monde, il arrive que chaque famille souhaite donner d'elle-même une bonne image et espère aussi que l'autre famille ne lui fasse pas honte mais, au contraire, renforce sa fierté. Les enjeux sont alors bien éloignés du bonheur du jeune couple !

© Groupe Eyrolles



Exercice n°14 • La nourriture et l'alcool

Si vous avez un problème dans ce domaine, cet exercice va peut-être vous permettre d'en découvrir, les racines dans les générations passées.

Réfléchissez bien, puis remplissez le tableau ci-dessous.

	Oui	**Non**	**Qui ?**	**Cause(s) (guerre, séparation, décès, violence subie, etc.)**	**Quel a été le moment du déclenchement ?**
Boulimie ou anorexie.					
Alcoolisme.					
Addiction à une drogue.					
Tabagisme.					

Commentaire

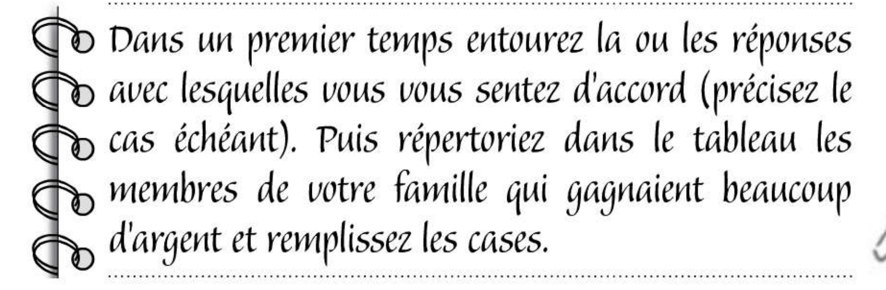
Vous n'êtes pas tenu(e) de poursuivre une histoire qui n'est pas la vôtre ! Voici l'exemple d'un cas : Catherine est obèse. Elle dit que, de toute façon, c'est ainsi de mère en fille. En cherchant, nous découvrons que le premier cas de surpoids est survenu chez sa grand-mère à la suite d'un viol. L'obésité est en effet pour les personnes ainsi traumatisées une manière de mettre « du poids et de la distance » entre leur être et leur agresseur, ou bien le signe que ce corps profané est considéré comme n'ayant plus de valeur et plus digne de soin et de respect. Catherine a compris qu'elle n'avait pas elle-même été violée et qu'elle n'avait pas à obéir à cette défense spontanée. La consommation d'alcool peut avoir une origine similaire. Bien entendu, cette prise de conscience permet le déclenchement du cercle vertueux mais n'exclut tout de même pas le recours à une aide médicale si nécessaire.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.



Exercice n° 15 • L'argent fait-il le bonheur selon votre famille ?

« L'agent, c'est fait pour être dépensé » ; « Mieux vaut être économe, on ne sait jamais ce qu'il peut arriver dans la vie ». Cet exercice va vous permettre de faire le point sur votre vision et votre rapport à l'argent.



Dans un premier temps entourez la ou les réponses avec lesquelles vous vous sentez d'accord (précisez le cas échéant). Puis répertoriez dans le tableau les membres de votre famille qui gagnaient beaucoup d'argent et remplissez les cases.



1. L'argent est fait pour être dépensé.

Comment (voyages, bijoux, fêtes, dons, etc.) ? : _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

_ _

2. L'argent est fait pour être économisé.

Comment (placements, achat d'immobilier, de terres, d'or, etc.) ? : _ _ _ _

_ _

3. L'agent est nécessaire pour « montrer » qui l'on est, que l'on a réussi.

4. L'argent est un moyen de faire plaisir.

5. L'argent est avant tout une sécurité.

6. L'argent est avant tout une fierté.

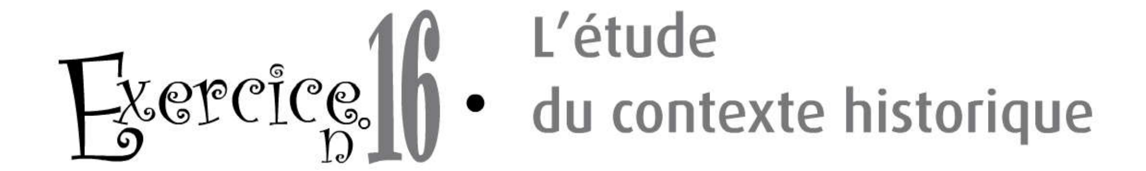
Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Personne de votre famille ayant eu beaucoup d'argent	Comment cet argent a-t-il été gagné ?	Que disait-on de cette personne dans le reste de la famille ?

Commentaire

La relation à l'argent peut être cause de grandes angoisses. Surtout à notre époque de surconsommation. Les achats compulsifs aussitôt regrettés, la peur infondée du manque, le mépris « des riches », ou la peur de devenir pauvre, l'obsession de certains parents à pousser à tout prix leurs enfants dans des études qui ne leur conviennent pas au seul prétexte qu'elles mènent à une profession où l'on gagne bien sa vie, tout cela n'est que le résultat d'une représentation inculquée par les personnes qui ont eu de l'influence sur nous…



Exercice n°16 • L'étude du contexte historique

Naître au moment d'une guerre, d'une période de chômage ou, au contraire, de prospérité et de sérénité entraîne des conséquences. Si vous n'avez pas accès à des informations concernant certains ancêtres (parce qu'ils vivaient à l'étranger par exemple), l'étude du contexte historique sera pour vous riche d'enseignements.

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Munissez-vous d'un livre d'histoire ou bien faites des recherches sur Internet pour voir ce qui se passait à l'époque des mariages et des naissances dans différentes branches de votre famille (lorsque vous « ressentez » quelque chose de bizarre, comme une fatalité dont vous seriez prisonnier). Faites des recoupements entre les événements traversés par vos ancêtres et leur comportement... et votre propre comportement.



Branche familiale	Contexte historique	Influence sur leur comportement	Influence sur votre comportement

Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Voici deux exemples de liens de cause à effet entre le contexte historique et le comportement d'une personne.

• Sylvie a une phobie du feu. Rien n'y fait, elle ne peut pas craquer une allumette, voir brûler une bougie, etc. Elle a même suivi des stages comportementalistes, sans succès. Nous découvrons qu'elle a un grand-père mort on ne sait où ni comment en 1940… il était d'origine juive… Et qu'il a probablement péri dans un four crématoire. La famille avait soigneusement occulté cet élément car être juif était dangereux et pouvait entraîner des mauvais regards… Sa peur du feu a cessé, pour Sylvie, d'être stupide…

© Groupe Eyrolles

• Marie a mal à la gorge, toujours mal à la gorge… Nous découvrons que son père est décédé des suites d'un cancer du larynx, que son oncle (prénommé Georges, comme saint Georges qui fut décapité) a eu la tête emportée par un obus pendant la Seconde Guerre mondiale, que sa grand-mère a eu une maladie dégénérative qui a commencé à se manifester par une paralysie de la gorge. Nous n'aurions pas été étonnés de découvrir que l'un de ses ancêtres avait été guillotiné ! Depuis qu'en thérapie de groupe, nous le lui avons fait remarquer… elle n'a plus mal !

Exercice n° 17 • Le rapport à la sexualité

Les émotions d'un individu sont très fortement marquées par les premières approches de la sexualité. Cet exercice va vous permettre d'étudier comment vous avez entendu parler de la sexualité et ce qu'il vous en reste.

Répondez aux questions qui suivent.

1. Comment avez-vous entendu parler de sexe pour la première fois ?

_ _

_ _

2. Vous en a-t-on parlé intentionnellement ou avez-vous surpris une conversation ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

3. Qui vous en a parlé ?

_ _

_ _

4. Où en avez-vous entendu parler (maison, école, etc.) ?

_ _

_ _

5. Dans quelles circonstances (film, revue, reportage télé, animaux dans la nature ou dans la rue, etc.) ?

_ _

_ _

6. Quel genre de message avez-vous entendu (la sexualité est agréable, dangereuse, honteuse, c'est un devoir, c'est dégoûtant, c'est sacré, etc.) ?

_ _

_ _

7. Dans quelles circonstances furent provoqués vos premiers émois sexuels ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

8. Avec quel(s) sentiment(s) associé(s) ?

_ _

_ _

9. Dans quelles circonstances avez-vous eu votre premier contact sexuel ?

_ _

_ _

10. En gardez-vous, aujourd'hui, un souvenir plutôt agréable ou pas ?

_ _

_ _

11. Avez-vous vécu votre toute première fois en plein accord avec vous-même ?

_ _

_ _

12. Faites-vous un lien entre votre sexualité actuelle et l'histoire de votre famille ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

13. Si vous avez des enfants, quel message souhaitez-vous leur transmettre à ce propos ?

_ _

_ _

Commentaire

La sexualité peut être merveilleuse, source de vie, d'énergie et d'épanouissement si elle est vécue dans la liberté et l'élan, en accord avec nos valeurs les plus sacrées. Elle peut au contraire être un vrai cauchemar si elle est entachée de contraintes et de culpabilité. Si l'histoire de votre sexualité est associée à des blessures morales ou émotionnelles, et que vous vivez des difficultés, soyez vigilant ! Grâce à cet exercice, vous commencez peut-être à faire le lien entre ce que vous vivez et ce que votre famille vous a transmis… Ne négligez pas de prendre soin de vous et de vos blessures, avec infiniment de respect de vous-même !

Copyright © 2013 Eyrolles.



© Groupe Eyrolles

Exercice n° 18 • Les abus sexuels

Subir un abus sexuel est certainement l'une des expériences les plus violentes, les plus douloureuses. Cela donne souvent lieu à des secrets de famille d'une insoutenable pesanteur.

Si vous avez connaissance d'abus sexuels dans votre famille, remplissez le tableau qui suit.

Victime	Agresseur	Âge de la victime	Dans quelles circonstances	Y avait-il un lien de parenté entre eux ?

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Il est important de connaître les conséquences des abus sexuels, notamment des incestes.

- *La victime « oublie » souvent toute une partie de son enfance.*
- *Le corps n'est plus « sacré » ; on y a fait intrusion, les verrous ont sauté.*
- *Lors de l'agression la personne a pu se dissocier : « Tu peux faire ce que tu veux à mon corps, je ne ressens rien, mais mon âme, tu ne l'auras pas ! » ; et cette dissociation perdure dans la vie de l'adulte.*
- *Graves dysfonctionnements de la sexualité.*
- *Graves troubles de l'alimentation (les cas de boulimie ou d'anorexie sont fréquents).*
- *Sentiment de culpabilité de ne pas avoir résisté (quel que soit l'âge).*
- *Sentiment de culpabilité, surtout si, après dénonciation, l'agresseur a été mis en prison.*
- *Honte très violente, sentiment d'indignité.*
- *Tendance au repli sur soi ou, au contraire, aux débordements de tous ordres.*

Une personne abusée doit être aidée, avec un infini respect, par quelqu'un qui connaît la puissance et les ravages du phénomène d'emprise. Cela exige une compétence particulière. Certaines associations font un travail remarquable auprès de ces personnes.

Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 19 • Les familles toxiques

On appelle « famille toxique » une famille dans laquelle, de manière répétitive, les parents (ou bien un proche) ont exercé une maltraitance physique ou morale sur leur enfant. Les conséquences sur la vie de l'adulte sont le plus souvent très lourdes.

© Groupe Eyrolles

Répondez par oui ou par non aux questions posées dans le tableau ci-après.



Y avait-il de manière répétitive :	Dans la famille de votre père	Dans la famille de votre mère	Est-ce votre cas ?
Consommation abusive d'alcool par les parents.			
Grave dépression d'un parent.			
Reproches sur l'identité de l'enfant.			
Manque de confiance.			
Coups, sévices entre les parents.			
Privations de nourriture.			
Menaces.			
Chantage à l'amour.			
Comparaisons.			
Favoritisme.			
Absence de regard.			
Mépris.			
« Abus d'amour » (surprotection).			
Appropriation (« Tu es "mon" enfant, tu es à moi »).			
Chantage au suicide.			
Missions trop lourdes données à l'enfant.			
Graves disputes entre les parents.			
Cris et hurlements.			
Critiques dévalorisantes.			

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

.../...

Y avait-il de manière répétitive :	Dans la famille de votre père	Dans la famille de votre mère	Est-ce votre cas ?
Indifférence.			
Coups, sévices sur l'enfant.			

Commentaire

Chacun de ces comportements, lorsqu'il est répétitif, constitue en soi une maltraitance pour un enfant. Naturellement, plus votre « score » est élevé, plus grande est la toxicité… Si vous avez été victime d'une famille toxique, il est indispensable de bien comprendre que vous n'êtes en rien coupable des mauvais traitements que vous avez subis et de leurs conséquences. N'hésitez pas à recourir à l'aide d'un psychothérapeute, car lorsque l'on est habitué à un fonctionnement toxique, on peut instinctivement rechercher le même genre de relation, sans être fou ni masochiste : si on a bu de l'eau saumâtre toute sa vie, on sera gêné au début par le goût de l'eau pure…

La maltraitance morale est elle aussi terriblement destructrice. Les personnes qui viennent en thérapie ont souvent honte de ne pas arriver à conduire leur vie parce qu'elles disent : « Je n'ai pas été battu(e), je n'ai pas été violé(e)… Je n'ai pas de raison d'aller aussi mal ! » J'affirme que les humiliations répétitives saccagent la confiance en soi, que les manques de regard ou de sécurité sapent pour longtemps la sérénité indispensable à une vie heureuse.

Un autre piège serait de constater la maltraitance subie par vos parents et, à ce titre, « d'oublier » la vôtre pour voler à leur secours, malgré ce que vous-même avez subi d'eux… N'oublions pas que Hitler, enfant, a été terriblement maltraité… ça n'excuse en rien ce qu'il a fait ! Il appartient à chacun de se soigner et, ainsi, de mettre fin aux répétitions toxiques… C'est l'une des ambitions de cet ouvrage et c'est la démarche que vous êtes en train de faire !



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

3

Entendre les petites voix du passé

La pensée de chaque individu est structurée par un cadre de référence acquis au fil des expériences de la vie. L'enfant que vous étiez a été fortement influencé, que vous le vouliez ou non, par la vision du monde, les opinions, les coutumes et traditions, la représentation du système de valeurs des adultes qui vous ont entouré. On vous a, volontairement ou pas, inculqué certaines « leçons ». Vous avez d'autre part eu accès ou pas à certains savoirs ; et même si vous étiez doté de la plus grande curiosité et d'une immense soif d'apprendre, encore faut-il que vous ayez pu accéder aux sources de l'information. De plus, toutes les émotions que vous avez vécues, liées à des circonstances heureuses ou malheureuses, ont marqué de leur empreinte ce cadre de référence. Plaisirs ou déplaisirs, joies ou tristesses, contraintes, peurs, humiliations ou fiertés, soumissions ou révoltes, tout a laissé une trace et a façonné l'adulte que vous êtes devenu.

Cet adulte – vous-même – réagit donc automatiquement sans parfois prendre conscience de sa manière de fonctionner. Même si un cadre de référence est indispensable, puisqu'il est en quelque sorte la colonne vertébrale mentale et psychique de l'individu, il arrive que, chargée de trop de poids, cette colonne vertébrale souffre de scolioses ou autres déformations...

© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

Cette partie va vous permettre de repérer les petites voix inconscientes mais bien agissantes sur votre système de pensée. Vous découvririez peut-être que cela vous convient tout à fait, que vous êtes profondément en accord avec la source de vos convictions, d'une façon souple et confortable. Mais il se peut que vous soyez prisonnier de certitudes sclérosantes qui conduisent à une fermeture de vue et à devenir critique vis-à-vis de tous ceux qui ne partageraient pas vos opinions. La première victime de ces jugements à l'emporte-pièce, c'est peut-être vous-même, si vous constatez un écart entre ce que vous voudriez, ce que vous considérez comme un devoir et ce que vous pouvez !
Les exercices qui suivent vont au contraire ouvrir votre réflexion à des façons nuancées de concevoir la « vérité », la « normalité ».

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles



Exercice n° 20 • Les injonctions : « Fais pas ci, fais pas ça ! »

« C'est incroyable, tu ne peux vraiment rien toucher sans le casser » ; « Tu n'arriveras jamais à rien ». Peut-être avez-vous entendu ce genre de phrases étant enfant. Accordez le plus grand intérêt à cet exercice pour déceler les traces qu'elles ont laissées.

Dans un premier temps, lisez chaque injonction de la colonne de gauche en vous mettant dans la peau de l'enfant qui la reçoit. Puis notez le ressenti de cet enfant et déduisez les empreintes que pourrait laisser cette injonction sur sa vie d'adulte. Dans un second temps, inscrivez la ou les éventuelles injonctions qui ont marqué votre enfance et l'influence qu'elles peuvent avoir sur votre vie d'aujourd'hui.



1. Les injonctions

Injonction pour :	Ressenti	Conséquences
Interdire d'exprimer une émotion : « Tu ne vas pas faire un caprice pour ça ! »		
Banaliser les succès : « Il n'aurait plus manqué que tu rates ton bac ! »		
Discréditer ou ridiculiser les idées : « Tu dis n'importe quoi ! »		

.../...

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

.../...

Injonction pour :	Ressenti	Conséquences
Empêcher de prendre des responsabilités : « Ne le touche pas, tu vas le casser ! »		
Confier des responsabilités trop lourdes : « Occupe-toi de ta petite sœur ! »		
Comparer en dévalorisant : « Le fils du voisin, lui, il obéit ! »		
Ne jamais se montrer satisfait : « Tu peux faire mieux ! »		
Jalouser une personne qui réussit : « Tu as vu comme ta cousine chante bien ? Toi, ma pauvre chérie, tu chantes faux... »		
Exiger la perfection : « Si tu n'as pas 16 de moyenne, tu n'auras pas le droit de sortir ! »		

Copyright © 2013 Eyrolles.

2. Quelle(s) injonction(s) vous a-t-on répétées dans votre enfance ? Cela a-t-il selon vous des conséquences sur votre vie actuelle ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles

Commentaire

Les injonctions ont sur l'enfant une portée très forte ; il n'a pas encore la possibilité de prendre de la distance par rapport à ce qu'on lui dit. Lorsque la personne qui donne cette injonction le fait de manière

répétée, et qu'il s'agit d'une personne importante pour l'enfant, une personne qui affirme l'aimer, les conséquences sur la vie du futur adulte peuvent être graves et endommager sa confiance en lui. Si par exemple votre père vous a répété toute votre enfance que vous pouviez mieux faire, il se peut que vous soyez dans votre vie professionnelle perpétuellement insatisfait, inquiet et donc frustré.

Il est pourtant simple de transmettre des messages positifs aux enfants. Mon petit-fils, alors âgé de 4 ans, voulait ainsi m'aider à mettre la table un jour de Noël. Je lui propose de s'occuper du dessous-de-plat, de la corbeille à pain, mais lui vise les verres en cristal ! Que faire ? Refuser, au risque de décourager sa bonne volonté ? Lui dire « Attention de ne pas les casser ! », au risque que cette injonction le stresse et le rende nerveux ? Je lui ai expliqué en souriant que je tenais beaucoup à ces verres et que je lui demandais donc d'en prendre bien soin, de les porter un par un, et que je pensais qu'alors tout se passerait bien. C'est ce qui s'est produit, et il était tout fier !

Exercice n° 21 • Votre ancêtre ce héros : les fiertés familiales

« Je suis la petite-fille par alliance du beau-frère du Général qui a commandé l'assaut… » Et vous, quelles figures emblématiques ont marqué l'histoire de votre famille ?

Répondez aux questions qui suivent.

1. Quels sont les personnages prestigieux de votre lignée dont on aimait bien parler, ces personnages dont on est fier qu'ils soient de la famille ? Même si c'est un arrière-petit-cousin, *a fortiori* si c'est un grand-père !

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

2. Dans quel domaine ou sur quelles valeurs cette réputation s'est-elle établie ?

Personnage marquant	Pourquoi ?	Quelles valeurs représente-il ?
Mon grand-père.	*Il a fait la guerre et c'était un grand militant.*	*Courage, humanisme.*

3. Posez-vous le même regard admiratif sur ces personnages ? Cela correspond-il aux valeurs que vous souhaitez vous-même défendre ?

_ _

_ _

4. Peut-être auriez-vous aimé être issu d'un autre personnage, une descendante d'Henri IV ou un petit-cousin de Marie Curie ? Peut-être vous êtes-vous construit une généalogie fictive mais importante pour vous ? De qui vous sentez-vous « l'enfant spirituel » ? Pourquoi ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Commentaire

Nous construisons notre identité par références successives ou par opposition. Le processus étant le plus souvent inconscient, nous ne pouvons rien y changer. Une parenté peut également peser sur notre vie si nous nous sentons une obligation morale de loyauté, ou bien encore si nous ne nous sentons pas à la hauteur de ces personnages. Travailler dans l'entreprise de maçonnerie qu'a bâtie notre père à la sueur de son front peut nous gâcher la vie si l'on rêvait de devenir danseur étoile…

En ayant mis au jour votre loyauté ou votre opposition à la ou aux figures marquantes de votre famille, vous êtes à présent à même de conserver ce qui vous convient et de vous séparer de ce qui vous importune. Vous venez de faire un pas fondamental.

Exercice n° 22 • Secrets de famille : la honte en héritage

Peut-être sentez-vous confusément que l'on vous cache quelque chose. L'enfant soumis aux non-dits le ressent bien lorsque règne une atmosphère bizarre dans une famille, il comprend d'instinct qu'on ne peut pas vraiment se réjouir. Et lorsque l'enfant ne comprend pas, il invente, il interprète. Sachez que l'enfant s'attribue toujours le mauvais rôle, la responsabilité, la culpabilité… Toujours !

Répondez à la question qui suit puis, après avoir lu le témoignage de Patrick, demandez-vous si vous avez hérité de hontes.



1. Y a-t-il eu des tragédies, des trahisons, des meurtres, des actes mauvais commis par l'un ou plusieurs de vos aïeux ? Si oui lesquels ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

2. Le sentiment de culpabilité de Patrick

« Je vis avec le sentiment de culpabilité de quelque chose que j'ignore... Comme si je portais toujours une faute. Je n'ai pas de capacité à ressentir les choses. Je suis dur avec les femmes, je ne sais pas dire je t'aime. Je ne sais pas si j'aime. Je n'ose pas aimer. Je triche. Je suis toujours dans la séduction. C'est fatigant. »

Voici quelques éléments mis au jour dans l'histoire pleine de secrets de Patrick.

• Sa mère est une excellente enseignante, mais elle n'a jamais de temps pour son fils, jamais un geste de tendresse... Il se demande, tout petit, s'il est « débile », pour être ainsi rejeté.

• Son père a eu un autre enfant, né d'une relation adultérine, et l'existence de cet enfant a été cachée aux enfants légitimes. Sa mère n'a cependant pas divorcé, justement en raison de la naissance de Patrick.

• La mère portait donc une tristesse, une colère contre les hommes, d'autant plus que son propre père, le grand-père de Patrick, avait été un collaborateur actif pendant la guerre et qu'il avait dénoncé des juifs. Condamné à la perpétuité il est mort en prison, sans doute assassiné. La famille dut déménager de sa région d'origine. Tout cela est resté secret, personne n'en parlait...

Patrick s'interroge : « Est-ce que je porte la faute du grand-père ? La faute d'avoir empêché ma mère de divorcer et d'être heureuse ? La faute d'être né ? »

3. Et vous, en quoi pensez-vous que les drames, crimes et délits passés pèsent sur votre vie ?

_ _

_ _

Commentaire

C'est le plus souvent pour leur bien qu'on ne dit pas la vérité aux enfants. On veut leur éviter de connaître une histoire blessante ou peu glorieuse. Ce faisant, on agit comme si la réalité n'avait pas eu lieu… Certes, une blessure aurait fait mal, mais on aurait au moins pu la soigner. Au contraire, le fait de camoufler cette plaie pourrit la situation, gangrène les relations, sape la confiance en soi.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Lorsque Patrick commence à s'interroger sur sa responsabilité, il commence à comprendre à quel scénario il se trouve mêlé alors qu'il n'y est pour rien… Il peut alors retrouver de la confiance en lui, comprendre que, s'il n'a pas été aimé, ce n'est pas parce qu'il n'était pas aimable, mais parce que sa mère n'était pas aimante. Il peut alors se mettre à oser aimer… Il a d'ailleurs, depuis, noué une belle relation.



Exercice n° 23 • Un dicton vaut mieux qu'un long discours

« Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras. » Certains dictons sont souvent régulièrement rappelés dans les familles. Vous allez, grâce à cet exercice, découvrir qu'ils portent un message qui s'insinue petit à petit et devient une sorte de code de conduite ou de manière de penser.

Après avoir étudié quelques exemples de dictons et le sens qu'ils peuvent induire, souvenez-vous de ceux qui ont bercé votre enfance, de ceux qui sont encore présents à votre esprit. Décodez leur sens puis identifiez de quelle branche de la famille ils proviennent.



© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

1. Exemples de dictons

Dicton	Sens possible	Provenance possible
« Pierre qui roule n'amasse pas mousse. »	Crainte du voyage, importance de la sédentarité ou de la constance.	Un aïeul exilé et ruiné.
« La parole est d'argent, mais le silence est d'or. »	Présence de non-dits au sein de la famille.	Un événement honteux a-t-il été soigneusement caché ?
« Les hommes, c'est comme les melons, il faut en tâter cent pour en trouver un bon ! »	Comportement infidèle.	Un mariage calamiteux.
« Jamais bon coq ne fut gras. »	Identification de la valeur d'un homme par rapport à ses performances sexuelles.	On a pu ainsi vouloir banaliser et même valoriser le comportement d'un grand-père coureur mais qui réussissait financièrement.
« La chance sourit aux audacieux. »	Envie d'oser.	« Tonton Cristobal » est parti faire fortune en s'exilant.
« Il ne faut jamais remettre au lendemain ce qu'on peut faire le jour même. »	Il est important d'être laborieux, besogneux. Le devoir doit passer avant tout.	Une catastrophe est survenue à la suite d'une négligence : le grand-père avait mal éteint le foyer et la maison a brûlé dans la nuit...
« L'enfer est pavé de bonnes intentions. »	Il faut se méfier de tout, y compris des personnes bien-veillantes	Pour lui faire plaisir, la grand-mère a amené au bal sa jeune sœur... mais elle a été ce soir-là victime d'un séducteur...

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

2. Maintenant, c'est à vous :

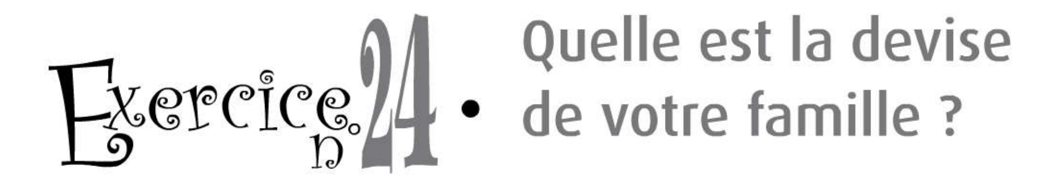
Dicton	Conséquences dans ma vie :	Provenance :

Commentaire

Vous voici maintenant plus au clair avec certains « principes » qui vous ont été inculqués. En les ayant inscrits, vous pouvez à présent faire le tri entre ceux qui vous conviennent… et les autres !

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles



Exercice n° 24 • Quelle est la devise de votre famille ?

La devise, dans une famille, est ce qui fonde profondément l'identité du groupe, ou du moins ce qu'on veut afficher comme un étendard. La portée de la devise est ainsi plus puissante que celle des dictons, mais elle agit de la même manière. C'est une sorte de code d'honneur porté haut et fier, même si cette devise revendique parfois une conduite habituellement stigmatisée comme honteuse, ou si cette devise veut camoufler ce que d'aucuns considèrent comme une tare.

Après avoir étudié quelques exemples de devises, de leurs conséquences et de leur provenance possibles, souvenez-vous de celle(s) qui étai(en)t le code d'honneur durant votre enfance, de celles qui restent présentes à votre esprit, que vous les respectiez encore ou que vous vous en soyez distancié. Décodez leur sens, positif ou négatif pour vous, puis identifiez de quelle branche de la famille elles proviennent.



1. Exemples de devises

Devise	Conséquences	Provenance
« Chez nous, il n'y a jamais eu de fainéants. »	Honte de se reposer, de prendre du bon temps, épuisement, etc.	Un aïeul qui a perdu tout l'argent de la famille au jeu. Et on a eu tellement honte qu'on a pris le contre-pied.
« Il n'est pas question de subir un affront. »	Réactivité à toute remarque, fonctionnement un peu « parano ».	Ancienne condition peu glorieuse (soumission forcée par exemple).
« On doit inculquer le savoir aux enfants. »	Le mot « inculquer » peut entraîner l'idée de bourrer le crâne d'un enfant, sans respecter son rythme.	Discours positif d'un aïeul, pour faire évoluer un enfant, mais interprété radicalement.
« Si on n'a pas trouvé un mari à tel âge, on est une vieille fille ! »	Il faut se marier à tout prix, même avec le premier venu.	Tradition stupide ou nécessité de caser une fille pour ne plus avoir à en assurer la subsistance.
« Les hommes qui ont fait la guerre sont des héros. »	Ne plus valoriser les petits actes du quotidien d'un homme simplement attentionné et doux.	Le grand-père est revenu de la guerre en ayant vu tellement d'horreurs qu'il fallait compenser...

.../...

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

Devise	Conséquences	Provenance
« On doit le respect aux anciens. »	Confondre respect et soumission.	Convention sociale... Quand on est enfin un ancien, on va pouvoir faire la loi et se rattraper !
« Une maman, c'est sacré ! »	Empêcher de prendre du recul par rapport à des actions non respectables de cette mère-là.	Il y a eu une mère Courage dans cette famille, et on a généralisé.

2. Maintenant, c'est à vous :

Devise	Conséquences dans ma vie :	Est-ce positif ou négatif ?	Provenance :

Commentaire

Il n'est pas question, naturellement, de rejeter toutes les idées, tous les principes et toutes les valeurs qui structurent votre famille, mais vous pouvez certainement assouplir certaines certitudes si elles entraînent plus d'inconvénients que d'avantages, plus de souffrances que d'épanouissement. Par exemple : « On doit le respect aux anciens. » Est-ce toujours bien vrai ? Que signifie le mot « respect » ? Est-ce un principe absolu ? Même lorsqu'ils ont été maltraitants ? Jusqu'où cette devise peut-elle nous entraîner ? Mieux vaut prendre de la distance et reformuler la devise : « Le respect est dû à tout être humain »… et respect n'est pas synonyme de soumission !

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Voici l'exemple de Michelle, 60 ans, soumise au despotisme de sa mère, qui me disait qu'elle ne se sentirait libre qu'après le décès de cette dernière… En prenant de la distance et en ne se sentant plus obligée de faire les quatre volontés de cette femme qui a depuis toujours fait marcher toute sa famille à la baguette sans jamais apporter de tendresse, elle se sent aujourd'hui bien mieux et commence (enfin !) à profiter de la vie… de sa vie ! Elle a fait en sorte que sa mère puisse bénéficier des soins qui lui sont nécessaires, mais elle ne se sent plus tenue de les lui prodiguer elle-même.

Exercice n° 25 • Les menaces : « Tu seras privé de dessert ! »

Il ne faut pas confondre éducation et abus de pouvoir ! Certaines familles instaurent tout un système de menaces et de chantage pour faire obéir les enfants ou pour obtenir quelque chose d'eux. Et vous, de quoi vous menaçait-on lorsque vous étiez enfant ?

Remplissez le tableau qui suit les exemples en faisant appel à vos souvenirs d'enfant.



Menace	J'y croyais ?	Sentiment éprouvé	Que m'en reste-t-il aujourd'hui ?
Si tu n'as pas un bon bulletin ce trimestre, tu seras privé d'argent de poche.	*Non, cela n'arrivait jamais.*	*Indifférence et une sorte de mépris pour le discours des adultes.*	*Je suis très strict(e) avec mes enfants, je mets un point d'honneur à toujours faire ce que je dis.* *Ou alors : je ne prends rien vraiment au sérieux…*

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

…/…

Menace	J'y croyais ?	Sentiment éprouvé	Que m'en reste-t-il aujourd'hui ?
Si tu ne rentres pas à l'heure dite, je sors le martinet.	*Oui.*	*Terreur.*	*J'ai de très mauvais rapports avec mes parents parce que je leur en veux beaucoup. Ou alors : je suis toujours traumatisé(e) si j'ai le moindre retard.*

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

« Si tu voles, je te coupe la main, si tu mens, je te coupe la langue ! » Cette femme de 75 ans explique que, petite fille, elle croyait dur comme fer à ces menaces. Il faut bien comprendre que l'enfant croit ce que lui disent les adultes, quelle que soit l'énormité de la chose. Cela ne dépend aucunement de l'intelligence ou de la crédulité. Cela dépend seulement de l'« espace » qu'on a laissé à l'enfant pour se distancier ou non du discours des adultes. Aujourd'hui, cette dame a encore beaucoup de mal à ne pas se soumettre de façon systématique à l'autorité, même injuste.

Grâce à cet exercice, vous repérez certainement, à travers le système de menaces auquel vous étiez soumis, quelles séquelles vous restent.



Avez-vous remarqué comme, dans les cirques, tous les dresseurs récompensent systématiquement les animaux lorsqu'ils ont bien exécuté l'ordre donné ? C'est une excellente façon d'obtenir l'obéissance, voire la soumission… Cet exercice va vous permettre d'examiner quel sens avait la récompense dans votre famille.

Souvenez-vous… Lorsque vous vous appliquiez particulièrement pour réussir… Cochez ce que vous en espériez et ce que vous en obteniez. Ensuite, écrivez ce que vous ressentiez.



Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

			J'éprouvais			
	J'espérais	J'obtenais	Surprise, étonnement	Satisfaction	Dépit	Sentiment mitigé
Rien.						
Un bonbon.						
Des sous.						
Un cadeau.						
Un sourire.						
Un bisou.						
La fierté dans les yeux de mes parents.						
Des encouragements.						
Autre : __________						

© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

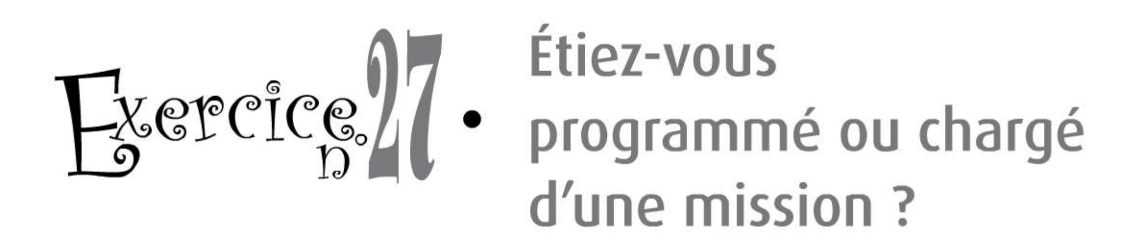
Commentaire

La façon de récompenser un enfant montre l'opinion que se fait la famille de la place de l'enfant. « Tu me fatigues, va jouer dans ta chambre et je te donnerai une pièce de 5 francs » : cet homme d'une soixantaine d'années se souvient à quel point il aurait préféré jouer avec son père, de temps en temps… Certaines récompenses favorisent l'épanouissement de l'enfant, d'autres, au contraire, sont juste données pour « acheter ».

La meilleure des récompenses est sans nul doute la fierté attendrie que l'on manifeste à son enfant lorsqu'il fait un effort. Car si l'enfant peut être content de recevoir une récompense sonnante et trébuchante, il peut être en même temps profondément déçu de ne pas avoir été vraiment félicité. Il peut s'ensuivre un double message qui dirait : « Tu vaux ce qu'on te paye. »

On peut aussi comprendre comment ce système agit sur nous aujourd'hui : les sucreries peuvent avoir été associées au sentiment de succès et entraîner une surconsommation et de l'embonpoint ; la fierté peut être associée à la réussite sociale exclusivement.

La récompense doit donc être assortie de respect et de tendresse et constituer un encouragement à évoluer.



Exercice n° 27 • Étiez-vous programmé ou chargé d'une mission ?

Certains enfants sont conçus dans un but bien précis. Cet exercice va vous permettre de découvrir si l'on souhaitait tracer votre destin avant même votre naissance.

On vous a dit, ou vous avez clairement ressenti qu'on vous avait conçu pour... Entourez la phrase qui vous correspond.



1. Remplacer un enfant décédé (un grand frère).

2. Consoler la famille après une perte (oncle tué à la guerre).

3. Raccommoder le couple parental.

4. Procurer un avantage (fiscal).

5. Guérir quelqu'un (thérapie génique par exemple).

6. Donner un petit frère ou une petite sœur à l'aîné.

7. Faire dans la tradition des grandes familles.

8. Venger l'honneur bafoué (par exemple au Québec, les catholiques, en infériorité numérique par rapport aux protestants, étaient vivement incités à avoir de nombreux enfants).

9. Prendre la succession professionnelle du père.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

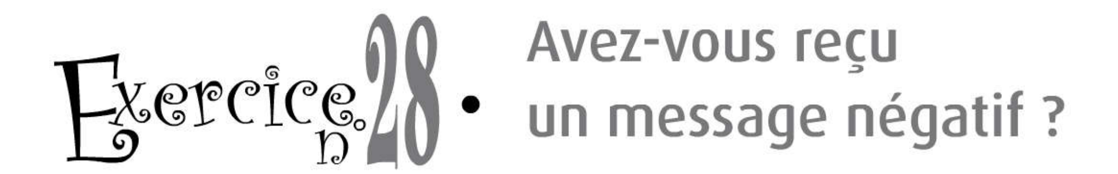
10. Être enfin le garçon ou la fille après plusieurs enfants du même sexe.

11. Autre : ____

Commentaire

Si vous avez entouré l'une des propositions, le début de votre existence a été entièrement dirigé vers un objectif que vous n'avez pas choisi. Il sera intéressant de constater comment cela a pu jouer sur votre identité et de choisir ce que vous souhaitez conserver de cette mission. Par exemple, si votre destinée était de consoler, peut-être avez-vous pris très vite l'habitude de vous occuper des autres avant vous-même ?

Vous pouvez aussi penser à ces interrogations par rapport à vos ascendants et vous demander comment cela a pu influencer leur vie et, par la suite, la vôtre : si mon arrière-grand-père n'avait pas été conçu pour…, mon grand-père n'aurait pas eu à subir… qu'il a fait porter de telle façon à ma mère… qui m'en a fait hériter de telle manière…



Exercice n° 28 • Avez-vous reçu un message négatif ?

Cet exercice va vous amener à identifier le message-programmation de vie que vous avez peut-être enregistré. Probablement donné au cours de votre enfance, par des personnes qui pensaient vous armer pour la vie, ce message peut correspondre à l'époque, aux circonstances, au contexte des personnes en question mais ne pas vraiment concerner votre propre vie et, au contraire, venir la polluer gravement.

Pensez à trois ou quatre personnes qui ont été vraiment importantes pour vous dans votre enfance (parents, famille, professeurs, autre). Fermez les yeux, revoyez-les à l'époque, revoyez leur regard, entendez leur voix... Et retrouvez le message négatif qu'elles vous ont peut-être transmis.



© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Personne	Message négatif transmis	Quels circonstances ou événements vivait la personne ?	Pourquoi se pensait-elle bienveillante ?	Conséquences négatives sur votre vie présente
Mère ou grand-mère.	*« Protège-toi des hommes, ils sont dange-reux ! »*	*Elle avait elle-même été conçue hors mariage et était considérée comme l'enfant de la honte.*	*Elle souhaitait éviter un sort aussi désagréable aux filles de la famille.*	*Grande méfiance, regard négatif sur les hommes en général.*

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Commentaire

« La vie est un plat de m… à manger tous les jours, mais tu es forte et tu y arriveras ! » Voici le souvenir de ce que lui disait sa mère que retrouve tout à coup Nathalie, 40 ans. Elle comprend alors pourquoi elle ne parvient pas à vivre une relation sereine avec un homme. Le message-programmation que lui a transmis sa mère ne la pousse en effet pas à aller vers les hommes « qui sentent bon », mais au contraire vers les hommes à la dérive que, grâce à sa « force », elle imagine pouvoir sauver.

Prendre conscience des éventuels messages négatifs qui vous ont été transmis, même par des personnes que vous pensiez bienveillantes, vous permettra de prendre la distance nécessaire pour tracer votre propre chemin.



« Il était une fois ta vie » : la légende familiale

Laurence raconte : « Tu sais, petite, me disait ma grand-mère, je n'ai pas connu mon grand-père car il était corsaire du roi d'Espagne. Une fois, il était parti en mer, et sa femme a accouché d'une petite fille. Quand il est revenu, elle avait 2 ans. Il a dit qu'il ne repartirait plus jamais, qu'il ne les quitterait plus… Et puis il est reparti, dix ans plus tard, et la petite est morte… » Et vous quelle légende a nourri votre enfance ? Apprenez à démonter son mécanisme.

 *Souvenez-vous… et répondez aux questions qui suivent.*



© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

1. Avez-vous, dans votre famille, une histoire ainsi colportée, enjolivée à chaque transmission grâce à l'imagination du narrateur ?

_ _

_ _

2. Qui vous racontait cette légende familiale ?

_ _

_ _

3. Qu'éprouviez-vous en l'entendant ?

_ _

_ _

Commentaire

L'enfant (que vous étiez) ne fait pas bien la différence entre la réalité et l'imaginaire… Il se laisse facilement embarquer dans les histoires qu'on lui raconte, comme dans un conte de fées dont il ferait partie… Cela peut créer dans la vie d'un adulte des croyances, des superstitions, des peurs. Par exemple, la légende citée a entraîné chez Laurence une fidélité maladive au serment qu'elle avait fait à son mari de le suivre… Elle l'a suivi dans des aventures qui l'ont profondément blessée. Maintenant que vous avez compris le mécanisme, vous pouvez vous en débarrasser.



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n°30 • Le scénario répétitif

Vous avez peut-être l'impression de rejouer sans cesse le même scénario sans parvenir à y remédier. Comme si on vous avait programmé à réagir toujours de la même manière. Cet exercice vous permettra d'y voir plus clair.

Imaginez qu'on vous demande d'aller chercher quelqu'un à l'aéroport, à 30 km de chez vous, un jour où vous n'avez vraiment pas le temps. Entourez ci-dessous la proposition qui correspond à votre réaction.



1. Vous vous affairez toute la journée pour faire tout ce que vous aviez prévu, vous partez à la dernière minute, vous êtes tendu(e) sur le trajet, vous arrivez essoufflé(e), juste un tout petit peu en retard...

2. Vous restez stoïque, vous savez que vous pouvez le faire, que vous y arriverez. Si on vous l'a demandé, c'est qu'on sait pouvoir compter sur vous ! Cela vous ferait presque plaisir...

3. Vous vérifiez bien les horaires, vous les revérifiez, vous vérifiez que le plein d'essence est fait, que la voiture est propre, qu'il n'y aura pas de travaux sur le chemin. Vous préparez le panneau d'accueil...

4. Vous vous demandez s'il faut apporter un bouquet de fleurs. Vous portez sa valise. Vous lui proposez de l'accompagner à son hôtel. Vous lui faites, sur le trajet, une visite commentée de la ville...

5. Vous pestez mais vous vous décarcassez pour que ça se passe bien. Vous vous réveillez beaucoup plus tôt que d'habitude pour avoir le temps de faire le reste de votre travail.

Commentaire

*Si vous avez entouré la réponse 1, sans doute avez-vous enregistré le scénario **« Dépêche-toi ! »**. Vous êtes sans cesse pressé(e), vous faites mille et une choses simultanément, vous avez la sensation que le temps vous manque, vous avez le plus grand mal à vous organiser et à faire les choses calmement...*

© Groupe Eyrolles Copyright © 2013 Eyrolles.

*Si vous avez entouré la réponse 2, sans doute avez-vous enregistré le scénario **« Sois-fort ! »**. Vous êtes stoïque, courageux… vous êtes le héros… Vous devez serrer les dents et ne pas montrer quelque faiblesse que ce soit…*

*Si vous avez entouré la réponse 3, sans doute avez-vous enregistré le scénario **« Sois parfait ! »**. Vous devez tout vérifier, tout doit être fignolé jusque dans les moindres détails. Vous ne vous laissez aucun droit à l'erreur…*

*Si vous avez entouré la réponse 4, sans doute avez-vous enregistré le scénario **« Fais plaisir ! »**. Vous êtes dévoué(e) ! On peut compter sur vous quoi qu'on vous demande, quoi que vous ayez à faire par ailleurs. Vous pouvez vous sacrifier pour le bonheur des autres… quitte à vous oublier vous-même !*

*Si vous avez entouré la réponse 5, sans doute avez-vous enregistré le scénario **« Fais des efforts ! »**. Vous avez la certitude que tout est dur et compliqué dans la vie, qu'il faut trimer, qu'il ne faut jamais se reposer, que votre sort est celui de la fourmi de la fable.*

Je vous invite maintenant à vous questionner sur l'origine de ce fonctionnement. Qui vous a transmis ce message et pourquoi ? Par exemple : « Sois fort ! » peut avoir été le message involontairement transmis par un grand-père qui avait été fait prisonnier pendant la guerre et n'avait dû sa survie qu'à sa résistance ? Oui… mais la guerre est finie… Pourquoi y avez-vous cru ?

Autre exemple : « Fais plaisir ! » vous a profondément marqué parce que vous étiez soumis à un chantage affectif et que vous n'aviez droit à un sourire que si vous aviez trouvé, dans les trésors d'imagination de votre enfance, le moyen de faire plaisir à votre mère ? Oui, mais aujourd'hui, les personnes autour de vous ne veulent pas de cette dépendance affective… Elles ne veulent pas que vous tentiez d'acheter leur amour…



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

4

Compléter votre génosociogramme

Maintenant que vous avez découvert et recensé tout un tas d'informations, vous allez inscrire sur votre feuille (ou sur un autre papier en donnant des références pour vous y retrouver) des quantités de détails qui vont animer votre génosociogramme et le rendre plus parlant.

Petit à petit des évidences vont vous sauter aux yeux !

N'oubliez pas votre questionnement de départ :

Je ne comprends pas pourquoi je suis toujours en difficulté dans telle situation, pourquoi je n'arrive jamais à :

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Exercice n° 31 • Qui habite avec qui ?

Vous allez grâce à cet exercice apprendre à étudier les différents groupes de cohabitation au sein de votre famille et analyser la nature de leurs relations.

Reprenez votre génosociogramme et entourez, avec un feutre jaune, les personnes qui vivent sous le même toit. Sélectionnez trois groupes de cohabitation, puis remplissez le tableau ci-dessous.



	1er groupe : ________	2e groupe : ________	3e groupe : ________
Qui devrait habiter là et n'y habite pas ?			
Qui ne devrait pas habiter là et y habite ?			
Quels sont les intérêts (financiers ou autres) qui justifient cette cohabitation ?			
Quelles sont les tâches ou les rôles dévolus aux uns et aux autres ?			
Qui fait la loi ? Quelles sont les relations de dominance ou de soumission ?			

.../...

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

	1er groupe : ________	2e groupe : ________	3e groupe : ________
Quelles sont les affections, les complicités particulières ?			
Qui influence qui ? en positif ou en négatif ?			
Autre : __________			

Commentaire

L'habitat est un vrai creuset au sein duquel se forgent les personnalités. Chaque individualité est façonnée à partir des interactions vécues. Le quotidien amplifie, naturellement, l'influence, en raison de la répétitivité. Même adultes, nous évoluons, en positif ou en négatif, en fonction des personnes rencontrées. La construction de l'enfant est particulièrement dépendante des personnes qui l'entourent.

Stéphanie est une femme de 58 ans. Elle est trop gentille et ne cesse de se faire avoir partout et tout le temps. Enfant, elle vivait dans une grande maison, qui réunissait toute une famille élargie. Le grand-père avait fait la guerre et était souvent alcoolisé. La grand-mère était rigide et coincée. La mère, femme-enfant, s'occupait peu de ses enfants (dont Stéphanie). Le père était toujours parti dans des voyages au long cours… Et puis il y avait une tante, Claire, gentille, affectueuse, toujours souriante et câline. Elle souffrait d'un handicap et n'avait pas les moyens de subvenir à ses besoins. Elle avait été recueillie mais devait s'occuper de nombreuses tâches ménagères. Stéphanie a compris qu'elle ne pouvait s'identifier qu'à elle, la seule « gentille » de cette famille… mais elle avait aussi pris le fonctionnement de dévouement, d'épuisement, de « victime »…

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 32 • Mettre en évidence les dates marquantes

Il arrive qu'une date semble mystérieusement importante ; comme s'il y avait une prédestination, que la même chose se produisait toujours à la même période. Cet exercice va vous permettre de repérer si certains événements, heureux ou malheureux, se sont répétés aux mêmes dates dans votre famille.

Notez le plus de dates possibles sur votre génosociogramme, puis étudiez-les. Après avoir lu l'exemple du cas relaté ci-dessous, inscrivez dans le tableau les dates marquantes de votre famille que vous avez pu repérer.



1. L'histoire de Claudette

- La veille de Noël 1910, le père de Claudette trouve la mort au cours d'une altercation avec un voisin, alors que tous deux ont bu plus que de raison. Pour éviter les commentaires désagréables, on transforme le fait en accident de chasse. Claudette est la petite dernière, elle n'a que quelques mois.
- Chaque année, Noël rappelle à tous ce triste événement, et même si la famille fait un effort pour ne pas priver Claudette de son Noël, elle ressent bien l'ambiance triste, le manque d'entrain de tous. Elle sent aussi parfaitement la haine que sa famille éprouve pour les voisins.
- Devenue adulte et mère à son tour, Claudette est angoissée quand arrive la période des fêtes. Elle transmet ainsi à ses enfants, malgré ses efforts, son malaise lié à Noël. Claudette n'a jamais vraiment parlé à ses enfants de ce qui s'est passé. Ils savent juste qu'elle a perdu son père très jeune…
- Dans les années 1960, l'un des enfants de Claudette, devenu adulte et père de famille, porte lui aussi un poids aux environs des fêtes…
- Une veille de Noël, pour se donner de l'entrain et ne pas gâcher la fête de ses enfants, il s'arrête au bistrot, boit un peu trop, et a un grave accident sur la route, au cours duquel il perd la vie…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

2. Vos dates marquantes

Date	Événement (heureux ou malheureux)	Êtes-vous aussi touché par cette date ?

Commentaire

*Vous verrez à partir de l'exercice **n° 37** comment rompre ce qui ressemble fort à une malédiction…*

Exercice n° 33 • Les relations fortes importantes

En faisant votre génosociogramme, vous vous êtes jusqu'à présent occupé de filiation, de liens du sang. Mais peut-être avez-vous également été influencé par d'autres personnes : un instituteur, un ami de la famille ? Ces relations ont pu vous apporter de la tendresse, du soutien, des apprentissages... Vous transmettre des messages de méfiance, de résignation, ou une vision de la vie négative ou positive. Cet exercice va vous permettre de les identifier.

Entourez ou ajoutez avec un feutre vert toutes les personnes de votre enfance qui vous ont influencé, que ce soit de manière positive ou négative. Remplissez ensuite le tableau ci-après.



© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Nom de la personne	En quoi cette personne vous a-t-elle influencé ?	Cela vous convient-il ?

Commentaire

Il arrive que, dans des enfances difficiles, un personnage vienne occuper une place importante. Il peut alors servir de tuteur de résilience, c'est-à-dire participer à la construction positive de l'identité ou au contraire envahir la manière d'être de façon invisible mais omniprésente. Voici une histoire de vie qui illustre parfaitement cette influence.

Olivier a 45 ans. Il souffre car il est très amoureux d'une femme qui l'apprécie en tant qu'ami mais le refuse en tant qu'amoureux. Il dit lui-même : « Parce que je ne suis pas assez homme ! » Le père d'Olivier est mort quand il était tout petit, il ne s'en souvient pas. Sa mère, « plus intéressée par son c… que par ses enfants », s'est remariée avec un homme qui le brutalisait et abusait de sa petite sœur. Le seul personnage masculin positif est son grand-père maternel : « C'était un homme extraordinaire ! » ; « Il m'amenait à la pêche… » En refaisant vivre à Olivier les émotions liées à ces moments, nous constatons que ce grand-père ne parlait pas, n'était en réalité pas sécurisant : « Mais avec lui, je pouvais vivre un

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

moment de tranquillité, une pause, mon cerveau pouvait ne penser à rien, je regardais la rivière, mon bouchon… »

Olivier explique alors que ce grand-père s'est marié trois fois. Les deux premières avec des femmes qui l'ont trahi et qui ont abandonné l'enfant qu'elles ont eu avec lui, la troisième avec la sœur du beau-père abuseur, elle-même femme peu solide…

Olivier nous dit combien son grand-père aimait les enfants : « Il faisait tout pour eux ! Ils étaient sa vie ! » Oui, bien sûr, mais quelle identité masculine ce grand-père pouvait-il transmettre à son petit-fils ? Il est évident que cet homme ne savait pas choisir une femme, qu'il n'était lui-même pas à l'aise avec son identité masculine… Il ne pouvait donc pas aider le petit Olivier à construire la sienne, lui révéler quelles étaient ses qualités de petit homme.

Une fois Olivier devenu jeune adulte, son grand-père n'aura de cesse de critiquer ses choix de vie. Alors non, ce grand-père n'était pas un homme extraordinaire, même s'il avait d'immenses qualités ! Et c'est cette recherche d'identification à ce grand-père qui amène Olivier à des échecs amoureux à répétition.

Exercice n° 34 • Les vieilles querelles familiales

Pour un bout de terrain, une injustice, une idée politique, une croyance, une infidélité, une rivalité, etc., il n'existe pratiquement pas de famille sans conflits. Votre famille (et donc vous-même par la force des choses) a-t-elle été prise dans des fâcheries, des luttes de clans ? Vous allez grâce à cet exercice les repérer, faire le point sur les positions des belligérants.

Avec un feutre rouge, symbolisez les conflits sur votre génosociogramme en entourant les différentes personnes impliquées. Puis reportez chaque conflit dans le tableau ci-après et remplissez les cases.



© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Nous Que dit-on de l'ennemi ? Pourquoi ?	L'« ennemi » Que dit-il de vous ? Pourquoi ?	Perpétuez-vous ou subissez-vous ce conflit ?

Commentaire

Que vous perpétuiez ou souffriez d'une vieille querelle, n'oubliez pas qu'il ne s'agit pas de votre histoire mais de celle de votre famille. Il importe vraiment que vous vous interrogiez honnêtement sur le fait de poursuivre la guerre ou bien s'il ne vaudrait pas mieux hisser le drapeau blanc et vous débarrasser de ce conflit qui n'est pas le vôtre…

Pour vous éclairer, voici l'exemple de Marie-Claude. Elle était la nièce préférée de Jeanne, sœur de son père Georges. Pourtant à 57 ans elle s'interdit encore de la revoir et en souffre.

L'histoire se passe en Algérie. Au retour de la guerre, en 1945, Georges est fatigué, déprimé. René, son frère, a été tué sur le front. Sa mère (grand-mère de Marie-Claude), terriblement éprouvée par ce décès, tombe très gravement malade. Georges tente d'oublier ses souffrances dans son foyer, notamment grâce à la naissance de Marie-Claude, en 1946.

C'est à Jeanne qu'échoit la mission de soigner sa mère qui se meurt. Cela l'empêche de se marier, comme elle l'avait prévu. Il y a une tension dans la famille, mais pas encore de rupture. Jeanne comprend… La grand-mère meurt et Jeanne se marie.

La guerre d'Algérie éclate. Les opinions politiques du mari de Jeanne amènent le couple à fuir le conflit et à venir s'installer dans le Sud de la France. Le père tombe alors gravement malade et c'est cette fois à Georges d'assumer l'accompagnement nécessaire. Mais, au milieu du chaos ambiant, début 1962, plus rien ne fonctionne normalement (transports, hôpital, etc.), et il est décidé que le père sera rapatrié en urgence… chez Jeanne.

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Lorsque le père décède, début 1964, Georges est lui aussi revenu en France, mais trop faible et perturbé par le changement de vie qu'il a subi, il ne peut envisager de se déplacer à l'autre bout du pays pour assister aux obsèques de son père. Jeanne, cette fois, ne comprend plus… Toutes les vieilles rancunes ressortent en vrac, on s'invective, on se traite de tous les noms, on se fâche.

Marie-Claude, qui a alors 17 ans, est prise dans ce conflit bien malgré elle. Elle se sent rejetée et abandonnée par cette tante qu'elle aimait et à laquelle elle s'était souvent identifiée. Ce n'est qu'à 58 ans, après un travail en psychogénéalogie, qu'elle décidera d'écrire à sa tante, puis d'aller la voir… Elle recevra un accueil chaleureux, qui lui fera le plus grand bien !

Exercice n° 35 • Qui fait alliance avec qui ?

Maintenant que vous avez fait le point sur les conflits familiaux, vous allez étudier les alliances. Il peut exister des affinités étonnantes…

Repérez les alliances sur votre génosociogramme et symbolisez-les en reliant ou en entourant les personnes à l'aide d'un feutre orange. Remplissez ensuite le tableau ci-dessous.



	À quoi servaient ces alliances ?	Cela est-il aujourd'hui le cas pour vous ?	Cela est-il positif et aidant pour vous ou est-ce un poids ?
1re alliance			
2e alliance			
3e alliance			

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Souvenez-vous que c'est toujours vous qui « autorisez » une personne à avoir une influence sur vous… Comprenez quelles sont les alliances qui vous permettent de gagner en confiance en vous. Elles sont faites avec des personnes positives, saines et bienveillantes. Au contraire, certaines alliances répondent à des représentations erronées, à des systèmes de valeurs à réexaminer… Est-il par exemple constructif pour vous de faire alliance avec des personnes qui détiennent un pouvoir moral ou financier sur vous ? Réfléchissez à ce que vous avez à y gagner… et à y perdre !

Il arrive qu'on soit contraint de fréquenter certaines personnes, on peut très bien alors savoir au fond de soi où l'on est par rapport à elles, rester courtois, mais ne pas faire alliance !

Exercice n° 36 • Qui trompe qui ? Avec qui ?

Histoires d'alcôve, infidélités, liaisons extraconjugales, ce qui est traité sous forme de vaudeville au théâtre laisse souvent, dans la vraie vie, des traces qu'il est important de repérer. C'est ce que cet exercice vous propose.

Repérez les relations cachées ou adultérines sur votre génosociogramme et reliez d'un trait les personnes impliquées à l'aide d'un feutre marron. Répondez ensuite aux questions qui suivent.



1. Quelles conséquences ces relations ont-elles eu sur la famille ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

2. Êtes-vous vous-même issu(e) d'une de ces relations (même par descendance d'une ou deux générations). Si oui, quel sentiment cela crée-t-il chez vous (aucun, honte, illégitimité, etc.).

_ _

_ _

3. Avez-vous subitement découvert l'existence d'un frère ou d'une sœur ? Si oui, quelles furent les conséquences, quel sentiment cela a-t-il créé chez vous (joie d'agrandir la fratrie, fâcherie avec le parent « fautif », etc.) ?

_ _

_ _

Commentaire

N'oubliez pas que, dans les générations qui vous ont précédé, le divorce était rarissime. D'une part en raison de la puissante influence de l'Église sur les mœurs, d'autre part parce que les femmes n'étaient souvent pas indépendantes financièrement. Certaines situations troubles ont ainsi parfois été maintenues parce que la femme trompée n'avait pas le courage d'affronter un divorce et les conséquences financières qui s'en seraient suivies…



© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.

5

Réattribuer à qui de droit et se réconcilier

Vous avez compris comment votre passé vous avait conditionné(e), comment vous en êtes parfois la marionnette. Il vous est maintenant possible de couper les fils invisibles qui vous font agir parfois de manière inadéquate. On ne peut en effet se débarrasser que de ce que l'on connaît.

Ce n'est pas être infidèle à votre famille que de vous séparer de ce qui vous encombre ! Cela vous permettra de faire cesser la répétition, et de protéger les générations à venir. C'est aussi la manière de pouvoir, une fois débarrassé des injonctions et obligations que vous vous donnez vous-même, avoir des relations vraies et agréables avec votre famille. Quand vous la verrez, ce sera par choix, pas par obligation ! Et votre sourire sera alors un vrai sourire…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n° 37 • Osez être déloyal(e) !

Les loyautés catastrophiques sont nombreuses ! Certaines peuvent paraître anodines (« Je ne me permettrais jamais d'acheter ce joli petit pull, ce serait du gaspillage alors que ma famille a dû se sacrifier pour que je fasse des études »), d'autres plus graves (« Je ne pourrais pas épouser une personne de telle religion, mon père se retournerait dans sa tombe ! »). Pourtant, toutes vous coincent dans un espace étriqué.

En reprenant les exercices 23, 24, 27 et 30, complétez le tableau ci-dessous.



Je m'empêche de...	Parce que...	Je me donne le droit de...	Parce que...
Me reposer quand je suis fatigué(e).	*Mon grand-père a dû trimer dur pour nourrir sa famille.*	*Faire une sieste.*	*C'est ainsi que je serai agréable pour moi et pour ma famille.*

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Commentaire

Vous ne respirez pas déjà mieux ? N'ayez pas peur de vous libérer de ces convictions si réductrices, car, plus vous serez à l'aise avec vous-même, plus vous serez agréable avec les autres !

Faites bien attention de vous autoriser vraiment, avec souplesse, et pas de « prendre une revanche », ce qui vous rendrait revendicatif et hargneux !

Exercice n° 38 • Désobéissez !

Vous avez peut-être l'habitude de réagir comme un enfant bien sage, bien obéissant, et vous subissez des obligations qui vous ennuient profondément. Qui fait ainsi autorité sur vous sans que vous ayez l'idée de refuser ce qui ne vous convient pas ?

Répondez aux questions qui suivent en faisant bien la différence entre ce qui constitue les petites concessions indispensables à une vie en société ou à une vie de famille et le reste !



1. Qu'est-ce qu'on vous demande et que vous n'osez pas refuser ?

_ _

_ _

2. Comment pourriez-vous refuser sans agressivité mais fermement ?

_ _

_ _

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Apprendre la communication non violente (CNV) pourrait vous être utile. En voici quelques principes.

• Exprimez votre ressenti sans attaquer l'autre, ne critiquez pas la demande de l'autre, mais dites ce qui vous convient en en prenant la responsabilité et, si possible, en faisant une contre-proposition constructive.

• Évitez ainsi des phrases du type « Tu ne vois pas que je n'ai pas le temps ? », ce qui est accusateur pour l'autre. Préférez des phrases du type « Je ne vais pas le faire parce que j'ai vraiment envie, aujourd'hui, de me reposer » (ou d'aller au cinéma, à la plage, etc.).

• Proposez une alternative : « Je te propose de le faire demain » (si ça vous convient !, ou de le demander à quelqu'un d'autre, de lui expliquer comment faire, etc.).

Exercice n° 39 • N'ayez pas peur de vous mettre en colère !

Injustice, humiliation, trahison, rejet, abandon sont des blessures très douloureuses. Le réflexe naturel serait de se révolter contre le mal éprouvé. Mais l'éducation, consiste souvent à nommer caprice ce qui n'est que l'expression d'une grosse colère car l'enfant ne comprend pas le sens de ce qu'on lui impose.

Après avoir lu les deux exemples relatés ci-après, inscrivez dans le tableau tous vos sujets de colère justifiés par des injustices, humiliations, trahisons, rejets, abandons, etc.



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

1. Élodie et Amélie

• Élodie a 19 ans. C'est elle qui vient me voir. Elle est la fille de Florence, qui a été abusée par un oncle pendant cinq ans lorsqu'elle était petite. Élodie se souvient d'un événement traumatisant pour elle : elle a une dizaine d'années, elle regarde la télé dans le salon. Tout à coup, elle entend du vacarme dans la cuisine. Elle se précipite et découvre sa mère, hagarde et couverte de sang… elle vient de se mutiler. À cet instant, elle comprend qu'elle doit prendre en charge ses deux jeunes frères. Je l'ai accompagnée dans une violente colère contre l'injustice d'avoir à subir une charge aussi lourde à l'âge où elle aurait dû vivre dans l'insouciance. Mais il n'était pas question qu'elle aille aujourd'hui se mettre en colère face à face contre sa mère !

• Amélie a 47 ans. Depuis toujours, sa mère s'est désintéressée d'elle. Lorsqu'Amélie a été violée par son beau-frère, à 15 ans, elle ne l'a pas crue… Aujourd'hui encore, cette femme critique sans cesse Amélie, la ridiculise et compte néanmoins sur elle pour être son bâton de vieillesse, lui faisant un chantage affectif culpabilisant… Nous avons fait un travail qui lui a permis de se poser de manière solide face à sa mère.

2. Vos colères

Sujet de colère	Qui a provoqué ce sentiment ?	Votre sentiment est-il lié à des comportements présents ou à des événements anciens ?	Quelle réponse conviendrait pour « réparer » ?

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Commentaire

Vous ne pourrez pas passer directement de la souffrance à la paix, faire l'économie de la colère ! Se révolter contre l'injustice est très libérateur. C'est ainsi qu'on reconnaît la réalité de la situation subie et, au lieu de penser qu'on n'a pas été un enfant dégourdi, on se rend alors compte qu'on a été un enfant auquel on ne laissait aucune possibilité, aucune place pour prendre des initiatives.

Mais ne vous trompez pas : ne vous mettez pas en colère au présent pour les injustices du passé. Si on vous malmène aujourd'hui, vous pouvez, naturellement, vous opposer avec intensité, détermination, puissance, en adulte. Mais si les injustices sont finies, accueillez la colère de l'enfant que vous étiez contre l'éducation que vous avez reçue et posez, comme je vous le propose dans l'exercice suivant, des actes symboliques.

Exercice n° 40 • Posez des actes symboliques !

Un acte symbolique peut être très libérateur, s'il est accompagné d'émotion. Pour cela, il convient de l'entourer d'un certain cérémonial, de prendre le temps… Inventez le vôtre !

Arrivé(e) à ce point de votre parcours, notez dans le tableau ci-dessous ce avec quoi vous voulez en finir et inscrivez dans la case d'à côté le cérémonial que vous pourriez créer.



Copyright © 2013 Eyrolles.

Je veux en finir avec…	Cérémonial
Je voudrais dire tout ce que j'ai sur le cœur à un aïeul.	*Je vais lui écrire puis brûler la lettre.*
Je voudrais rendre à quelqu'un tout le mal qu'il m'a fait.	*Je vais me défouler et boxer un coussin en pensant à lui.*
Je n'ai pas pu dire au revoir à ma grand-mère, car on m'a empêché(e) d'aller à son enterrement.	*Je vais allumer une bougie, mettre un bouquet de fleurs, lui parler doucement, pleurer si j'en ai besoin…*

…/…

© Groupe Eyrolles

…/…

Je veux en finir avec…	Cérémonial

Commentaire

Ce qui sera vraiment réparateur, c'est que ces actes puissent vous permettre de vivre l'émotion qui a été bloquée, empêchée. Ne vous limitez donc pas à la colère, explorez le domaine des émotions dans un champ très large : joie, réjouissance (on vous a en effet peut-être aussi empêché(e) d'exprimer une joie) ; tristesse, chagrin ; peur, terreur ; etc.

Vivez ces émotions « comme un enfant libre », sans mesure… mais juste symboliquement. C'est l'effet de ce que l'on appelle la catharsis. Et souvenez-vous qu'il est souvent utile pour faire ce travail de se faire accompagner par un professionnel formé à ces méthodes.

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 41 • Les bénéficiaires de vos bons soins

Nous nous sentons souvent « responsables » du bien-vivre de certaines personnes, de notre famille, de notre entourage. Cet exercice a pour but de vous faire réfléchir aux personnes dont vous vous dites que vous devez ou aimez vous occuper.

Faites ci-dessous la liste des bénéficiaires de vos bons soins.

N° 1 : _______________ N° 6 : _______________

N° 2 : _______________ N° 7 : _______________

N° 3 : _______________ N° 8 : _______________

N° 4 : _______________ N° 9 : _______________

N° 5 : _______________ N° 10 : _______________

Commentaire

Avez-vous pensé à vous-même ? Si oui, à quelle place ? Si non, quelle erreur ! Il est indispensable de se placer soi-même en n° 1 de la liste des bénéficiaires ! Cela ne veut pas dire qu'on raye les autres, mais comment, par exemple, pouvez-vous bien vous occuper de vos enfants si vous n'êtes pas vous-même « en bon état » ? De toute façon, on sait bien qu'un bon exemple vaut mieux qu'un long discours. Car les enfants apprendront mieux à devenir une personne par imitation que par des conseils, s'ils sont démentis par les actes. Ce serait un double message troublant que de dire à ses enfants : « Sois heureux et libre, c'est important, ne fais pas comme moi ! » Non, ce n'est pas de l'égoïsme de vous privilégier ! C'est du bon sens !

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Exercice n° 42 • Faire le deuil

Certaines situations nous collent à la peau, nous « habitent » encore et toujours… Identifiez-les afin de pouvoir vous en détacher.

À partir de l'exemple suivant, repérez ce qui vous préoccupe et dont vous avez besoin de vous débarrasser.



1. Odile

Odile, 52 ans, tente depuis toujours de se faire accepter par sa mère, d'obtenir sa reconnaissance, son amour inconditionnel. Pour ce faire, elle alterne les tentatives d'explication, le dévouement inlassable, les services rendus, les colères aussi. Pendant qu'elle est plus ou moins consciemment obnubilée par cette quête, elle ne peut pas se rendre disponible pour nouer des relations saines et constructives pour elle. Elle ne peut pas mener sa vie de femme, sa vie amoureuse, sa vie de mère… Elle est tellement attachée à aller chercher de l'eau dans un puits sec qu'elle ne voit pas que de l'eau coule à flots un peu plus loin. Il lui faudra faire le deuil de l'espoir d'avoir une mère affectueuse…

2. Je dois faire le deuil de :

_ _

_ _

Commentaire

Il suffit parfois d'un déclic pour pouvoir enfin profiter de la vie ! Abandonner un espoir voué à l'échec, lâcher prise et renoncer, se détourner d'un objectif inatteignable, etc. est finalement, beaucoup plus facile que vous ne le pensiez… Vous verrez comme il ne vous arrivera pas de catastrophe… Vous verrez que vous allez découvrir des possibilités insoupçonnées en vous !

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Exercice n° 43 • Faire la paix en soi

On parle beaucoup du pardon. Je préfère parler de faire la paix en soi car, une fois que l'on a renoncé à obtenir justice, rien ne sert de chercher une vengeance ou une revanche, ce serait encore vous préoccuper du même sujet et y consacrer votre temps et votre énergie... Il vaut bien mieux tourner la page, sereinement...

Répondez aux questions qui suivent.

1. Résumez en quelques mots la situation dont vous voulez vous affranchir :

_ _

_ _

2. En quoi cette situation pollue-t-elle votre vie ?

_ _

_ _

3. À quoi devez-vous renoncer ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

4. Qu'est-ce que vous allez y gagner ?

_ _

_ _

5. Comment allez-vous vous y prendre ?

_ _

_ _

Commentaire

Faire la paix en soi, c'est vraiment se débarrasser d'un gros fardeau que l'on traîne depuis des années et des années… Vous allez découvrir la joie de courir sans boulet au pied ! La joie de découvrir, de créer, de vous autoriser…

Là encore, vous pouvez symboliser ce changement de cap dans votre vie, par exemple en arrêtant de porter un bijou, en écrivant le résumé de l'histoire et en refermant le livre, en allant vous ressourcer dans la forêt, en écrivant, comme un mantra : « Je fais la paix en moi », en vous mettant à peindre, à jouer de la musique, etc. Soyez imaginatif et créatif…



© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Copyright © 2013 Eyrolles.

6

Et maintenant ? Votre identité

Les exercices de cette dernière partie sont une initiation à penser à vous de façon autonome, à vous débarrasser de ce qui vous collait à la peau de façon inconfortable et à vous rhabiller à votre mesure !
Bien entendu les personnes et les circonstances de notre enfance restent importantes…
Bien entendu tout n'est pas à renier ou à rejeter !
Bien entendu il y a des loyautés familiales qui se vivent dans la tendresse, la cohérence, la douceur.
Mais, vous-même, qui êtes-vous ? Quelles sont vos capacités, quels sont vos points forts ? Quels sont aussi les domaines qui ne sont pas les vôtres ? C'est en prenant conscience de cela que vous pourrez aller dans la vie avec confiance, faire des projets réellement adaptés à votre personnalité et réussir !

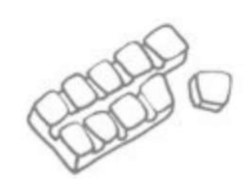
© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.



Exercice n° 44 • Vos goûts

Vous allez avec cet exercice noter en toutes lettres vos goûts et les qualités qui s'y rattachent.

Suivant l'exemple, notez ce que vous aimez et vos qualités à travers ces goûts dans le tableau ci-dessous. Ne vous limitez pas !



Ce que j'aime, ce qui me fait plaisir…	Mes qualités
J'aime bien faire la sieste.	*Savoir prendre soin de soi, privilégier le bien-vivre au vivre vite, savoir rester cool même dans les moments difficiles, être indifférent(e) au qu'en-dira-t-on.*

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Commentaire

Faites-vous du bien ! Regardez vos qualités ! Appréciez-les, savourez le plaisir positif de vous reconnaître ! Cessez, comme on le fait trop souvent, de vous focaliser sur vos imperfections…

Exercice n° 45 • Vos capacités

Après vos goûts, faites le point sur vos capacités.

Pour chaque domaine du tableau ci-dessous, entourez la ou les réponses qui vous correspondent. N'hésitez pas à en ajouter d'autres.



Domaine	Je suis capable de...
Gestion	Organiser – gérer – obtenir – être efficace – volonté – persévérance Autre : _
Physique	Force physique – faire du sport – endurance – élégance – prendre soin de mon corps – avoir une sexualité épanouie – me relaxer Autre : _
Art	Sensibilité – émotivité – ouverture d'esprit Autre : _
Relations	Être un ami solide – être à l'écoute – parler facilement à un inconnu – rendre service Autre : _
Compétence professionnelle	Savoir ce que je sais faire – On reconnaît mon expertise Autre : _

…/…

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

.../...

Domaine	Je suis capable de...
Intelligence, pensée	Comprendre – raisonner – analyser Autre : ______________________________
Créativité	Imaginer – inventer Autre : ______________________________
Affectivité	Aimer – être tendre – être attentionné(e) – prendre soin des autres Autre : ______________________________
Action	Décider – entreprendre – initier – entraîner Autre : ______________________________

Commentaire

Découvrez le plaisir de vous regarder avec bienveillance ! Je ne conseille pas de falsifier ou de maquiller la réalité, juste de vous donner accès à encore plus d'aspects positifs de vous-même ! Je suis certaine que vous ne les connaissez pas tous…

Copyright © 2013 Eyrolles.



Exercice n° 46 • Vos réalisations et vos choix

Dans votre vie, vous entreprenez nombre d'actions dans lesquelles vous mettez beaucoup de vous-même. Les recenser vous permettra de faire le point sur vos qualités.

© Groupe Eyrolles



Après avoir listé vos grandes actions ou choix, passés ou présents, dans le tableau ci-dessous, vous rechercherez quelles sont les qualités qui vous ont poussé à les entreprendre puis les qualités que vous avez développées.

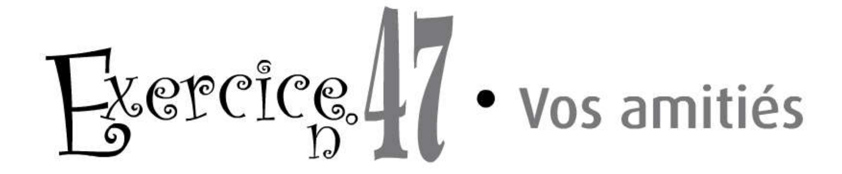


Action	Ce qui m'a poussé(e) à le faire	Qualités développées
J'ai décidé de repeindre ma salle de bains.	*Le goût du bien-être, le goût de l'esthétique.*	*La dextérité, l'originalité.*
J'ai changé d'orientation professionnelle.	*L'envie de connaître quelque chose de nouveau, l'envie de me réaliser.*	*La persévérance, l'intelligence, le courage.*

© Groupe Eyrolles
Copyright © 2013 Eyrolles.

Commentaire

Prenez conscience de votre valeur… À travers de tout petits exemples ou à travers de grandes réalisations, vous avez repéré des constantes. Ce sont certainement des points forts de votre personnalité, des éléments sur lesquels vous pouvez vous appuyer solidement.



Exercice n° 47 • Vos amitiés

Vous avez des amis... Pourquoi les avez-vous choisis ? Qu'est-ce que cela révèle de vos propres qualités ? Et eux, pourquoi vous ont-ils choisi(e) ? Quelles qualités vous reconnaissent-ils ?

Dressez ci-dessous la liste de vos amis proches et remplissez le tableau. N'hésitez pas à leur poser la question pour remplir la dernière colonne.



Ami(e) que j'ai choisi(e)	Mes qualités par rapport à ce choix	Ce qu'il ou elle apprécie en moi
Gérard pour son intelligence.	*L'envie de comprendre.*	*Ma bonne humeur, ma débrouillardise.*
Michelle pour son humour.	*Je sais me détendre et apprécier les bons moments.*	*Mon écoute et ma disponibilité.*

…/…

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

.../...

Ami(e) que j'ai choisi(e)	Mes qualités par rapport à ce choix	Ce qu'il ou elle apprécie en moi

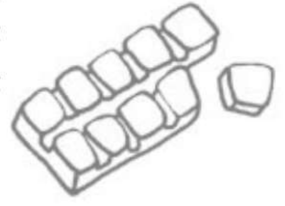
Commentaire

Mais oui, on vous aime pour vous-même ! Oui, vous êtes aimable, estimable… Comprenez bien que si vos amis sont vos amis, ce n'est pas parce qu'ils sont gentils, bienveillants et vous supportent patiemment… C'est bien aussi qu'ils vous reconnaissent des qualités qu'ils apprécient !

Exercice n° 48 • Votre nature

Hélène se vit comme haineuse et égoïste, alors que tout le monde ne voit que son sourire, sa générosité et son écoute. Il y a ainsi des traits de notre caractère qui nous sont renvoyés par nos proches et dont nous ne sommes pas vraiment conscients... Quels sont les vôtres ?

Notez dans la première colonne toutes les qualités que vous avez pu entendre à votre propos. Prenez ensuite honnêtement du recul et écrivez ce que vous en pensez, et si certains faits les illustrent.



© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

J'ai entendu dire de moi, comme une évidence :	Est-ce que je reconnais objectivement ces qualités ?	Y a-t-il des anecdotes qui les confirment ?

Copyright © 2013 Eyrolles.

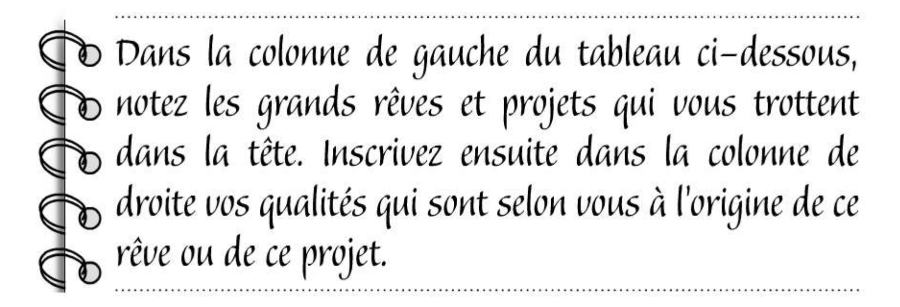
Commentaire

Prenez le temps de vous réjouir, d'être fier(ère) de vos qualités les plus naturelles. Appropriez-vous ces qualités ! Votre nature spontanée recèle bien des richesses !

Exercice n° 49 • Vos rêves et vos projets

© Groupe Eyrolles

Connaissant maintenant vos goûts, vos capacités et votre nature, vous allez dans cet exercice ne pas hésiter à noter tous vos rêves et projets.



Dans la colonne de gauche du tableau ci-dessous, notez les grands rêves et projets qui vous trottent dans la tête. Inscrivez ensuite dans la colonne de droite vos qualités qui sont selon vous à l'origine de ce rêve ou de ce projet.



Mon rêve/mon projet	Ce qui existe en moi qui explique cette envie
Je rêve de faire un grand voyage style routard.	*L'originalité – la débrouillardise – l'esprit d'aventure – aller rencontrer des gens « vrais » – la capacité à me faire plaisir – m'émerveiller.*
Je veux devenir champion aux échecs.	*La logique – l'ambition – l'effort – la constance – l'esprit de stratégie.*

Copyright © 2013 Eyrolles.
© Groupe Eyrolles

Commentaire

Débridez vos rêves, votre imaginaire… Faites-vous un conte dont vous seriez le héros… Et demandez-vous ensuite pourquoi vous admireriez un tel héros. Quelles sont les qualités que vous lui attribueriez ? Ce sont les vôtres ! Appréciez-vous sans fausse modestie… Je ne vous dis pas d'en inventer, je ne vous recommande pas d'être prétentieux… je vous propose juste de vous rendre justice !



Exercice n° 50 • Laissez-vous le droit à l'erreur…

L'exigence de perfection est le pire facteur de destruction de confiance en soi ! Avec cet exercice, apprenez à être indulgent avec vous-même.

Réfléchissez bien et répondez aux questions suivantes.

1. Dans quels domaines éprouvez-vous un souci de perfection ?

_ _

_ _

2. Les enjeux sont-ils réellement aussi importants que vous le pensez ?

_ _

_ _

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

3. Quelles sont les conséquences de cette exigence sur votre confiance en vous ?

_ _

_ _

4. Pour quelles raisons liées à la psychogénéalogie éprouvez-vous ce besoin de perfection ?

_ _

_ _

Commentaire

Ne pourriez-vous pas lâcher un peu de lest ? Vous verrez comme la vie sera plus légère ! L'exemple suivant vous aidera peut-être à en prendre conscience.

Chan, chinoise, est la mère d'un petit garçon de 5 ans. Cette femme douce, tendre et sensible explique pourtant qu'elle ne peut pas s'empêcher de frapper son enfant de temps en temps. Elle en pleure, sait bien que ce n'est pas bon, mais elle ne peut s'en empêcher, sa main s'envole avant qu'elle n'ait eu le temps de la retenir. Voici la résolution par la psychogénéalogie de ce problème.

- *Nous cernons d'abord dans quelles occasions cela se produit :*
- *lorsque l'enfant se décourage pendant ses répétitions de piano ;*
- *lorsqu'il ne dit pas bonjour à la voisine…*
- *Nous notons ce qu'elle éprouve dans ces cas-là :*
- *la peur que son enfant soit rejeté et ne trouve pas sa place dans la société. Nous comprenons alors que ce n'est pas une partie perverse qui frappe, mais une partie « protectrice » !*
- *Nous interrogeons Chan sur son propre souvenir d'enfance le plus cuisant :*
- *elle a été humiliée, en classe, parce qu'elle n'avait pas obtenu la note maximum à un contrôle. Elle a été exposée, sur une estrade, à l'opprobre de tous. Trente-cinq ans plus tard, elle éclate en sanglots en évoquant ce souvenir…*

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

• Nous lui demandons enfin le contexte dans lequel cela s'est produit :

– nous sommes en pleine révolution culturelle en Chine. Son père, auparavant artiste calligraphe, s'est trouvé déchu et menacé, comme tous les artistes (il arrivait alors qu'on coupe la main de celui qui aurait osé poursuivre une activité de peinture…). Cet homme issu d'une famille d'intellectuels a dû parfaitement s'adapter, se soumettre totalement, au risque de mourir, d'être torturé ou jeté en prison.

Voilà la leçon de vie que la petite Chan intègre quand elle est petite et c'est donc le message qu'elle tente de faire comprendre à son fils avec tout son amour de mère… et ses blessures encore à vif de petite fille terrorisée et humiliée.

Bien des mois après, Chan témoigne de la façon dont sa vie a changé profondément… Elle n'a plus jamais frappé son enfant, elle s'est aussi réconciliée avec son mari qui (bien entendu !) ne supportait absolument pas son comportement…



Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Conclusion

Vous avez pris conscience, tout au long des exercices de cet ouvrage, de l'intérêt de comprendre le fonctionnement de votre famille et ce qu'il a induit dans votre comportement.

Votre vie est la vôtre… Vous avez le droit absolu de la vivre en adéquation avec vos goûts, vos capacités, vos valeurs, votre personnalité… et votre « innocence » ! Vous avez le droit de choisir quelle suite vous entendez donner à votre existence, enrichi(e) par tous les apports positifs de votre famille et allégé(e) de toutes les injonctions inutiles ou malfaisantes… Cessez de payer les dettes de vos aïeux, personne n'en profite !

Découvrez le plaisir de créer votre propre chemin ! Ce n'est pas toujours facile mais c'est exaltant. Et sachez que, ce faisant, vous délivrez aussi vos descendants de fardeaux bien encombrants… Car l'esprit de liberté, aussi, se transmet !

Copyright © 2013 Eyrolles.

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Pour aller plus loin...

Allais Juliette, *La psychogénéalogie*, Eyrolles, 2011.

Ancelin Schutzenber Anne, *Aïe, mes aïeux !*, Desclée de Brouwer, 1997.

Ancelin Schutzenber Anne et Devroede Ghislain, *Ces enfants malades de leurs parents*, Payot, 2005.

Andersen Marie, *L'emprise familiale. Comment s'affranchir de son enfance*, Ixelles Éditions, 2011.

Bellenger Lionel, *La confiance en soi. Avoir confiance pour donner confiance*, ESF Éditeur, 1999.

Bourbeau Lise, *Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même*, Éditions E.T.C. Inc, 2002.

Couillet Rebiha, *Être soi. Apprendre à devenir soi-même*, ESF Éditeur, 1998.

Ernaux Annie, *La honte*, Folio, 1999.

Estrade Patrick, *Ces souvenirs qui nous gouvernent. Les interpréter, les comprendre*, Robert Laffont, 2006.

Filliozat Isabelle, *Au cœur des émotions de l'enfant*, Marabout, 2010.

Foward Susan, *Parents toxiques. Comment échapper à leur emprise*, Stock, 2004.

Horowitz Elisabeth, *Se libérer du destin familial. Devenir soi-même grâce à la psychogénéalogie*, Dervy, 2003.

Jodorowsky Alexandro et Costa Marianne, *Métagénéalogie. La famille, un trésor et un piège*, Albin Michel, 2011.

© Groupe Eyrolles

Copyright © 2013 Eyrolles.

Miller Alice, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2004.

Trouchaud Marie-Jeanne, *Et l'émotion se fait chair. Comprendre la face cachée de nos actes*, Éditions du Cygne, 2009.

© Groupe Eyrolles